

Carlos CASTANEDA

PASE MAGICE



CARLOS CASTANEDA

PASE MAGICE

Pasele magice, pe care Castaneda le dezvăluie acum pentru prima oară, îl ajută pe cel care le practică să-și depășească limitele, să-și redirecționeze energia și să perceapă universurile aflate dincolo de cel material.

„Sîntem incredibil de norocoși pentru că avem cărțile lui Carlos Castaneda..."

New York Times



ISBN 973-576-443-1

rao international publishing company

Carlos CASTANEDA

PASE MAGICE



rao international publishing company

RAO International Publishing Company
Grupul Editorial RAO
C.P. 2-124, București, România

CARLOS CASTANEDA
Magical Passes
The Practical Wisdom of the Shamans of Ancient Mexico

Traducere din limba engleză
IRINA HOREA

Coperta seriei
DONE STAN

Ediția I

Tiparul executat de
ALFÖLDI NYOMDA AG

februarie 2003

ISBN: 973-576-443-1

CUPRINS

Tuturor celor care practică Tensegritatea și care, unindu-și forțele, mi-au făcut accesibile formule energetice la care don Juan Matus sau șamanii din spița lui nu au avut niciodată acces.

INTRODUCERE

Don Juan Matus, unul dintre vrăjitorii-căpetenie, adică un nagual, cum sînt numiţi vrăjitorii care conduc un grup de vrăjitori, m-a iniţiat în universul cognitiv al şamanilor Mexicului străvechi. Don Juan Matus era indian de origine, născut în Yuma, Arizona. Tatăl său era indian yaqui din Sonora, Mexic, iar mama lui se bănuia că era indiancă yuma, originară din Arizona. Apoi tatăl său l-a dus la Sonora, în Mexic. Acolo au fost prinşi în vîltoarea războaielor locale purtate de indienii yaqui împotriva mexicanilor. Tatăl său a fost ucis, iar don Juan, pe atunci încă un băietan de numai zece ani, a fost luat în grijă de nişte rude din sudul Mexicului.

La vîrsta de douăzeci de ani a cunoscut un vrăjitor-căpetenie pe nume Julian Osorio. Acesta i-a dezvăluit o întreagă dinastie de vrăjitori, care se întindea, pe cît se părea, de-a lungul a douăzeci şi cinci de generaţii. El, unul, nu era indian, ci fiu al unor imigranţi europeni stabiliţi în Mexic. Don Juan mi-a spus că nagualul Julian fusese actor, o persoană cu adevărat impresionantă – povestitor neîntrecut, mim, un om influent, cu autoritate, îndrăgit de toţi. Într-unul din turneele teatrale făcute prin ţară, actorul Julian Osorio l-a cunoscut pe nagualul Elias Ulloa, şi această întîlnire i-a schimbat definitiv viaţa, deoarece nagualul Elias Ulloa i-a transmis tot ceea ce ştiau vrăjitorii din spiţa sa.

Urmînd tradiţia înaintaşilor săi şamani, don Juan Matus i-a învăţat pe patru dintre discipolii săi cîteva mişcări ale trupului, pe care el le numea *pasele magice.* Aceşti discipoli au fost Taisha Abelan, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs şi eu însumi. Ne-a învăţat aceste *pase magice* în acelaşi spirit în care fuseseră transmise din generaţie în generaţie, cu o singură excepţie notabilă: a lăsat deoparte ritualul excesiv care însoţea de generaţii explicaţiile şi demonstrarea paselor. Comentînd acest fapt, don Juan mi-a explicat că ritualul îşi pierduse efectul pe măsură ce noi generaţii de discipoli erau interesate mai mult de eficacitatea şi funcţionalitatea lor. Mi-a recomandat totuşi să nu discut sub nici un motiv despre pasele magice cu nici unul dintre discipolii săi şi nici cu altcineva. Motiva această rugăminte prin faptul că pasele magice deveneau un bun al fiecărui individ în parte, iar efectul lor era atît de răscolitor, încît era mai bine să le practici doar, fără să discuţi despre ele.

Don Juan Matus m-a învăţat tot ce ştia despre vrăjitorii din spiţa sa. A formulat, a relatat şi a explicat fiecare nuanţă a cunoştinţelor sale. Prin urmare, tot ceea ce voi spune despre pasele magice este un rezultat direct al învăţăturilor sale. Pasele magice nu sînt o invenţie. Ele au fost descoperite de şamanii care l-au precedat pe don Juan şi care au trăit în Mexic în timpuri străvechi, în timp ce se aflau în stări şamanice de *conştientizare sporită*. Descoperirea a fost rezultatul unui accident. A început printr-o serie de întrebări extrem de simple referitoare la natura unei incredibile senzaţii de bine resimţite de şamani în stările acelea de *conştientizare sporită*, cînd trupurile lor aveau anumite poziţii sau cînd îşi mişcau membrele într-un mod anume. Senzaţia de bine era atît de puternică, încît dorinţa de a repeta mişcările în starea normală de conştientizare a devenit scopul întregilor lor eforturi.

Şi se pare că au reuşit ceea ce şi-au propus, ajungînd să stăpînească o serie extrem de complexă de mişcări care, atunci cînd erau executate, îi ajutau să obţină rezultate uimitoare pe

plan mental şi fizic. De fapt, rezultatelele executării mişcărilor respective erau atît de dramatice, încît le-au denumit *pase magice*. Timp de generaţii le-au dezvăluit numai iniţiaţilor, şamani aleşi cu grijă, precedînd dezvăluirile prin ritualuri complicate şi ceremonii secrete.

Don Juan Matus însă s-a îndepărtat radical de tradiţie în modul în care ne-a învăţat pe noi aceste pase. Ca urmare, a fost nevoit să reformuleze scopul lor pragmatic. Mie mi l-a descris nu atît ca pe o modalitate de a îmbunătăţi echilibrul mental şi fizic, aşa cum fusese el privit în timpuri străvechi, ci mai curînd ca pe o posibilitatea practică de *redirecţionare a energiei*. Mi-a explicat că îndepărtarea sa de tradiţie era un rezultat al influenţei pe care o exercitaseră asupra lui cei doi naguali care l-au precedat.

Vrăjitorii din spiţa sa erau convinşi că în fiecare dintre noi există o cantitate înnăscută de energie care nu este supusă asaltului forţelor exterioare menite să o sporească sau să o diminueze. Conform credinţei acestor vrăjitori, cantitatea de energie din fiinţa noastră este suficientă pentru a realiza ceea ce vrăjitorii considerau a fi obsesia fiecărui locuitor al acestei planete: depăşirea parametrilor percepţiei normale. Convingerea lui don Juan Matus era aceea că neputinţa noastră de a depăşi aceşti parametri este cauzată de cultura şi mediul nostru social. El susţinea că mediul social şi cultura direcţionează întreaga noastră energie înnăscută pentru a răspunde unor modele comportamentale încetăţenite care nu ne permit să depăşim aceşti parametri ai percepţiei normale.

– Şi de ce, mă rog frumos, mi-aş dori eu sau şi-ar dori cineva să depăşească aceşti parametri? l-am întrebat la un moment dat pe don Juan.

– Depăşirea acestor parametri este problema inevitabilă a omenirii, mi-a răspuns el. Depăşirea lor înseamnă pătrunderea în lumi imposibil de închipuit, cu o valoare pragmatică prin nimic deosebită de valoarea lumii noastre de zi cu zi. Indiferent dacă acceptăm sau nu această premisă, cu toţii sîntem obsedaţi de posibilitatea de a depăşi aceşti parametri,

dar tentativele noastre eşuează lamentabil, ceea ce explică răspîndirea drogurilor şi a altor stimulente, a ritualurilor şi a ceremoniilor religioase în rîndul oamenilor moderni.

– Don Juan, de ce crezi că am eşuat atît de lamentabil?

– Eşecul nostru de a ne împlini dorinţele subliminale se datorează faptului că abordăm haotic această problemă. Uneltele noastre sînt lipsite de rafinament. E ca şi cînd am încerca să dărîmăm un zid izbindu-l cu capul. Omul nu se gîndeşte la această depăşire prin prisma energiei. Pentru vrăjitori, succesul este determinat de putinţa sau neputinţa de a accesa energia.

Şi don Juan a adăugat:

– Deoarece este imposibil să ne intensificăm energia înnăscută, singura cale deschisă vrăjitorilor din Mexicul străvechi era *redirecţionarea* acestei energii. Pentru ei, acest proces de *redirecţionare* începea cu pasele magice şi cu efectul pe care acestea îl aveau asupra corpului fizic.

În timp ce-mi împărtăşea învăţătura sa, don Juan ţinea să sublinieze în mod repetat că importanţa enormă pe care o acordau şamanii din Mexicul antic vigorii fizice şi condiţiei mentale bune este valabilă şi în ziua de azi, în egală măsură ca şi pe vremea lor. Observîndu-i pe el şi pe cei cincisprezece vrăjitori care-l însoţeau, mi-am dat seama că ceea ce spunea era adevărat. Echilibrul lor mental şi fizic era absolut remarcabil.

Odată l-am întrebat fără ocolişuri de ce pun vrăjitorii atîta preţ pe dimensiunea fizică a fiinţei umane. Răspunsul lui m-a luat prin surprindere, deoarece întotdeauna îl privisem pe don Juan ca pe un om dedicat spiritului.

– Şamanii nu au nimic spiritual, mi-a spus el. Sînt nişte fiinţe foarte practice. Cu toate acestea, e bine ştiut că şamanii sînt priviţi în general ca fiind excentrici, chiar nebuni. Poate de aceea crezi că sînt preocupaţi de spirit. Par nebuni pentru că întotdeauna încearcă să explice lucruri ce nu pot fi explicate. Pe parcursul acestor tentative inutile de a da explicaţii complete, explicaţii care nu pot fi în nici un caz complete, şamanii îşi pierd coerenţa şi spun lucruri lipsite de noimă.

Dacă vrei să fii într-o formă fizică excelentă şi să ai mintea clară, ai nevoie de un trup mobil, a continuat el. Acestea sînt cele două chestiuni extrem de importante în vieţile şamanilor, pentru că lor li se datorează sobrietatea şi pragmatismul: singurele cerinţe indispensabile pentru a putea pătrunde în alte tărîmuri ale percepţiei. Pentru a putea naviga cu adevărat în necunoscut, ai nevoie de o atitudine plină de curaj, dar nu de nesocotinţă. Pentru a realiza un echilibru între temeritate şi nesocotinţă, un vrăjitor trebuie să fie extrem de sobru, precaut, îndemînatic şi într-o minunată condiţie fizică.

– Dar ce nevoie are el de o asemenea condiţie fizică, don Juan? l-am întrebat eu. Nu e suficientă dorinţa sau voinţa de a călători în necunoscut?

– Nu în viaţa asta de doi bani, mi-a răspuns el cu brutalitate. Chiar şi numai pentru a gîndi că te afli în faţa necunoscutului – cu atît mai mult să pătrunzi în el – ai nevoie de un curaj extraordinar şi de un trup care să poată duce curajul ăsta. Ce rost ar avea să ai curaj dacă n-ai minte vie, vigoare fizică şi muşchi pe măsură?

Extraordinara condiţie fizică despre care-mi tot vorbise cu insistenţă don Juan încă din prima zi a întîlnirii noastre, obţinută datorită executării riguroase a paselor magice, era, după toate indiciile, primul pas spre *redirecţionarea energiei* noastre înnăscute. În opinia lui don Juan, această *redirecţionare a energiei* era problema crucială în existenţa oricărui şaman, ca, de altfel, în existenţa oricărui individ. *Redirecţionarea energiei* este un proces care constă din transportarea, dintr-un loc în altul, a energiei deja existente în noi. Această energie este dislocată din centrii de vitalitate din trup, fiind necesară pentru a se crea un echilibru între vioiciunea minţii şi vigoarea fizică.

Şamanii din spiţa lui don Juan erau profund preocupaţi de *redirecţionarea* energiei lor înnăscute. Preocupare care nu constituia un efort intelectual, nu era nici rezultatul unui proces de inducţie sau deducţie sau al vreunei concluzii logice, ci al capacităţii lor de a percepe energia care străbate ea universul.

– Vrăjitorii aceştia numeau *vedere* capacitatea de a percepe energia şi cum străbate ea universul, mi-a explicat don Juan. Conform descrierii lor, *vederea* este o stare de *conştientizare sporită*, în care trupul uman este capabil să perceapă energia ca pe o curgere, un curent, o vibraţie asemănătoare cu vîntul. A *vedea* cum energia străbate universul care vibrează este produsul unei opriri de moment a sistemului de interpretare propriu fiinţelor umane.

– Ce este sistemul acesta de interpretare, don Juan? l-am întrebat eu.

– Şamanii din Mexicul străvechi au descoperit că fiecare parte a trupului uman este antrenată într-un fel sau altul în transformarea acestei curgeri care vibrează, a acestui curent de vibraţie, într-o formă de informaţie senzorială. Suma acestui bombardament de informaţie senzorială este apoi transformată, prin folosire, în sistemul de interpretare care-i ajută pe oameni să perceapă lumea aşa cum o percep. Pentru a opri acest sistem de interpretare, a continuat el, şamanii din Mexicul Antic trebuiau să-şi impună o disciplină extraordinară. Oprirea aceasta ei o numeau *vedere*, vederea fiind cheia de boltă a cunoaşterii lor. *A vedea* cum energia curge prin univers era pentru ei o unealtă esenţială pe care o foloseau pentru a-şi întocmi schemele de clasificare. Datorită acestei capacităţi, spre exemplu, ei şi-au prezentat întregul univers ce poate fi perceput de fiinţele umane ca pe o ceapă cu mii de foi. Lumea cotidiană a fiinţelor umane este doar una dintre foi – aşa gîndeau. Prin urmare, credeau că există şi alte foi care nu sînt doar accesibile percepţiei umane, ci chiar fac parte din moştenirea naturală a omului.

O altă problemă de o importanţă covîrşitoare pentru acei vrăjitori şi, în acelaşi timp, o consecinţă a capacităţii lor de a *vedea* energia aşa cum curge ea prin univers era descoperirea configuraţiei energetice a omului. Această configuraţie energetică era pentru ei un conglomerat de cîmpuri energetice aglutinate de o forţă vibratoare care unea respectivele cîmpuri energetice într-o *minge luminoasă* de energie. Pentru vrăjitorii

din spiţa lui don Juan, fiinţa umană are o formă lunguiaţă, asemenea unui ou, sau o formă rotundă, asemenea unei mingi. Prin urmare, le-au numit *ouă luminoase* sau *mingi luminoase*. Ei considerau această sferă de luminozitate drept adevărata noastră esenţă – adevărată în sensul că este ireductibilă din punct de vedere al energiei. Este ireductibilă deoarece totalitatea resurselor umane sînt angajate în acţiunea de a o percepe nemijlocit ca energie.

Şamanii au descoperit că pe suprafaţa din spate a acestei *mingi luminoase* se află un punct cu o strălucire mai intensă. Prin procesul de observare directă a energiei au dedus că acest punct este cheia procesului de transformare a energiei în date senzoriale şi de interpretare a acestora. Din această pricină l-au numit *punctul de reunire*, presupunînd că acolo se asamblează percepţiile. După părerea lor, acest *punct de reunire* este localizat în spate, la o distanţă de o lungime de braţ de omoplaţi. Şi au mai descoperit că *punctul de reunire* pentru întreaga rasă umană se găseşte în acelaşi loc, ceea ce face ca fiecare fiinţă umană să aibă aceeaşi concepţie despre lume.

O descoperire de o valoare excepţională pentru ei şi pentru şamanii din generaţiile ulterioare a fost aceea că localizarea *punctului de reunire* în acel loc este rezultatul deprinderilor şi al socializării. Prin urmare, ei o considerau drept o poziţionare arbitrară care creează doar iluzia de finalitate şi ireductibilitate. Un rezultat al acestei iluzii este convingerea aparent de neclintit a fiinţelor umane că lumea cu care au de a face zilnic este singura existentă şi că imuabilitatea ei nu poate fi tăgăduită.

Odată don Juan mi-a spus:

– Crede-mă, acest sentiment de imuabilitate a lumii este doar o iluzie. Dat fiind faptul că nu a fost niciodată contestat, este considerat drept singura perspectivă posibilă. Or, a *vedea* energia aşa cum străbate ea universul este o metodă de a contesta această viziune. Folosind această metodă, vrăjitorii din spiţa mea au ajuns la concluzia că există un număr impresionant de lumi ce pot fi percepute de către om. Lumile

acestea sînt descrise de ei drept atotcuprinzătoare, universuri în care omul poate acționa și se poate lupta. Cu alte cuvinte, lumi în care se poate trăi și muri, la fel ca în lumea vieții de zi cu zi.

În cei treisprezece ani de tovărășie cu don Juan, am învățat de la el pașii fundamentali ai artei de a *vedea*. Am scris pe larg despre acești pași în toate lucrările mele anterioare, dar niciodată nu am abordat problema-cheie a acestui proces: *pasele magice*. El m-a învățat multe pase, însă, pe lîngă această comoară de cunoaștere, don Juan mi-a lăsat și convingerea că eu eram ultima verigă din spița lui de vrăjitori. Acceptînd acest fapt însemna automat că aveam sarcina să găsesc noi modalități de răspîndire a cunoștințelor căpătate de la el, întrucît nu se mai punea problema continuării spiței.

Trebuie să lămuresc un aspect important în această privință: pe don Juan Matus nu-l interesa deloc să-și împărtășească bogatele învățături, el dorea să găsească pe cineva care să perpetueze spița vrăjitorilor. Ceilalți trei discipoli ai săi și cu mine eram mijloacele care aveau să asigure această perpetuare. Fuseserăm aleși de însuși spiritul, spunea don Juan, căci el, unul, nu avusese un rol activ în această alegere. De aceea, el s-a angajat într-un efort titanic de a mă învăța tot ceea ce știa despre vrăjitorie sau șamanism și despre evoluția generațiilor de vrăjitori care l-au precedat.

Pe parcurs, și-a dat seama că eu aveam o configurație energetică atît de total diferită de a lui, încît era limpede că dinastia lui se va sfîrși o dată cu el. I-am spus că nu-mi plăcea cîtuși de puțin felul în care interpreta el diferențele invizibile dintre noi. Nu-mi plăcea să port pe umeri povara de a fi ultimul din spița lui și nici nu înțelegeam modul lui de a gîndi.

– Șamanii din Mexicul străvechi, mi-a spus el odată, credeau că opțiunea, așa cum o înțeleg ființele umane, reprezintă premisa universului cognitiv al omului, dar aceasta nu este decît o interpretare binevoitoare a ceva ce poate fi găsit cînd conștiința se aventurează dincolo de culcușul comod al lumii noastre, o interpretare binevoitoare a consimțămîntului. Ființele

umane se află la cheremul forțelor care le solicită în toate părțile. Arta vrăjitorilor nu este atît cea de a alege, cît de a fi suficient de iscusiți ca să consimtă. Deși par să nu facă altceva decît să ia decizii, vrăjitorii nu iau de fapt nici o decizie, a continuat don Juan. Nu eu te-am ales pe tine și nici nu am hotărît să fii așa cum ești. Deoarece nu am putut alege persoana căreia să-i împărtășesc cunoștințele mele, a trebuit să-l accept pe cel pe care mi-l oferea spiritul. Și această persoană ai fost tu, iar tu ești capabil, din punct de vedere enegetic, doar să închei dinastia, nu și s-o continui.

Susținea cu tărie că sfîrșitul spiței sale nu avea nimic de a face cu el sau cu eforturile sale, cu succesul sau eșecul său ca vrăjitor de a găsi libertatea totală. Înțelegea acest sfîrșit ca pe ceva ce avea legătură cu o opțiune luată dincolo de nivelul uman, nu de către ființe sau entități, ci de forțele impersonale ale universului.

În cele din urmă am ajuns să-mi accept soarta – cum o numea don Juan. Dar, acceptînd-o, mă confruntam cu o altă problemă pe care tot el o numea *a încuia ușa după ce pleci*. Adică îmi asumam responsabilitatea de a decide exact ce aveam să fac cu tot ceea ce mă învățase el și să-mi duc neabătut la împlinire decizia luată. Întîi și-ntîi mi-am pus întrebarea crucială ce anume să fac cu pasele magice: fațeta cea mai încărcată de pragmatism și funcționalitate a învățăturii transmise de don Juan. Am hotărît să folosesc aceste pase magice și să le împărtășesc tuturor celor care vor să le învețe. Hotărîrea de a pune capăt misterului care le-a înconjurat un timp nemăsurat de lung era, în mod firesc, consecința logică a convingerii mele absolute că reprezint sfîrșitul spiței lui don Juan. Mi se părea de neconceput să port secrete care nici măcar nu erau ale mele. Nu eu hotărîsem să înconjor pasele magice în mister. În schimb, hotăram să pun capăt acestei situații.

Din acel moment m-am străduit să găsesc o formă mai generală pentru fiecare pasă magică, care să poată fi practicată de oricine. Am obținut astfel o configurație de forme ușor

modificate pentru fiecare pasă magică. Am numit această nouă configurație *Tensegritatea*, un termen ce ține de arhitectură, însemnînd „proprietatea structurilor scheletice care întrebuințează elemente de tensiune continuă și elemente de compresie discontinuă într-un asemenea mod încît fiecare element operează cu maximum de eficiență și economie".

Pentru a explica ce anume sînt pasele magice ale vrăjitorilor care au trăit în Mexic în vremuri străvechi aș dori să fac o precizare: „vremuri străvechi" însemna, pentru don Juan, o perioadă de timp de acum zece mii de ani și chiar de mai înainte, datare ce pare absurdă dacă o socotim din punctul de vedere al schemelor de clasificare ale savanților moderni. Cînd i-am atras atenția lui don Juan asupra discrepanței dintre estimarea sa și ceea ce consideram eu a fi o apreciere mai realistă, a susținut în continuare că el avea dreptate. Era convins că seminția care a trăit în Lumea Nouă acum zece mii de ani era profund preocupată de chestiuni legate de univers și percepție, pe care omul modern nici măcar nu a început să și le închipuie.

Indiferent de interpretările noastre cronologice diferite, nu pot să neg eficacitatea paselor magice și mă simt obligat să clarific acest subiect urmărind cu strictețe modul în care mi-au fost prezentate mie. Efectul direct al paselor magice asupra mea a influențat profund felul în care le tratez mai departe. Ceea ce voi prezenta în continuare este o oglindire personală a acestei influențe.

PASELE MAGICE

Prima oară cînd don Juan mi-a vorbit pe larg despre pasele magice a fost cînd a făcut un comentariu ironic referitor la greutatea mea:

– Eşti cam durduliu matale, a zis el, măsurîndu-mă din cap pînă-n picioare şi clătinînd din cap a mustrare. Aproape gras, aş spune. În curînd o să plesnească hainele pe tine. Ca la toţi cei din rasa ta, ţi se pune grăsimea în jurul gîtului, ca la tauri. E timpul să iei în serios una dintre cele mai mari descoperiri ale vrăjitorilor: pasele magice.

– Despre ce pase magice vorbeşti, don Juan? N-ai pomenit nimic despre ele pînă acum. Sau, dacă ai făcut-o, o fi fost atît de evaziv, încît nu-mi amintesc nimic.

– Nu numai că ţi-am spus multe despre pasele magice, ci ai şi învăţat multe dintre ele. Asta am şi făcut tot timpul, te-am învăţat pasele magice.

Am protestat vehement pentru că, din punctul meu de vedere, nu mă învăţase nici o pasă magică.

– Nu fi atît de pătimaş în a-ţi apăra minunata fiinţă, m-a luat el peste picior, cerîndu-şi iertare cu un gest ridicol din sprîncene. Ceea ce vreau să spun este că tu imiţi tot ceea ce fac eu, aşa că am investit în capacitatea ta de imitaţie. În tot acest răstimp ţi-am arătat diverse pase magice, iar tu le-ai luat întotdeauna drept o plăcere de-a mea de a-mi trosni încheieturile. Îmi place modul în care le interpretezi: îmi trosnesc

încheieturile! Așa le vom și numi în continuare. Ți-am arătat zece moduri diferite de trosnire a încheieturilor, a continuat el. Fiecare dintre ele este o pasă magică ce se potrivește de minune atît trupului meu, cît și trupului tău. Am putea spune că aceste pase magice ni se potrivesc, ție și mie. Ne aparțin personal și individual, așa cum au aparținut și altor vrăjitori ca noi, din cele douăzeci și cinci de generații care ne-au precedat.

Pasele magice la care se referea don Juan erau – așa cum el însuși spusese – feluri în care eu îmi închipuiam că-și trosnește încheieturile. Obișnuia să își miște brațele, picioarele, torsul și șoldurile în anumite feluri pentru a-și întinde la maximum mușchii, oasele și ligamentele – așa-mi închipuisem eu. Rezultatul acestor mișcări de întindere – din punctul meu de vedere – era o succesiune de trosnituri pe care îmi zisesem întotdeauna că le producea pentru amuzamentul și uimirea mea. Într-adevăr, îmi ceruse de nenumărate ori să-l imit. Ca o provocare, chiar îmi ceruse să memorez mișcările și să le repet acasă pînă cînd și încheieturile mele or să trosnească exact ca ale lui.

N-am reușit niciodată să reproduc sunetele acelea, dar categoric am învățat pe nesimțite toate mișcările. Acum știu că a nu produce zgomotele cu pricina este în realitate o binecuvîntare, pentru că mușchii și tendoanele brațelor și ai spatelui nu trebuie *niciodată* să fie întinși pînă la acea limită. Don Juan avea din naștere o ușurință de a-și trosni încheieturile brațelor și ale spatelui, așa cum unii oameni pot să-și trosnească degetele.

– Cum au inventat vechii vrăjitori pasele magice, don Juan?

– Nu le-a inventat nimeni, mi-a spus el pe un ton aspru. A crede că au fost inventate implică instantaneu intervenția minții, ceea ce nu e cazul cînd e vorba de pasele magice. Mai corect ar fi să spunem că au fost descoperite de vechii șamani. Din cîte mi s-a spus, totul a început cu extraordinara senzație de bine pe care o resimțeau șamanii cînd se aflau în starea șamanică de *conștientizare sporită*. Simțeau o

vigoare extraordinară şi copleşitoare, pe care au încercat s-o obţină şi în starea de veghe.

Odată don Juan mi-a spus:

– La început şamanii au crezut că starea de bine ar fi fost generată în general de *conştientizarea sporită*. Apoi şi-au dat seama că nu toate stările de *conştientizare sporită* şamanică în care intrau produceau în ei aceeaşi senzaţie de bine. O cercetare mai atentă le-a dezvăluit că, ori de cîte ori apărea senzaţia de bine, executaseră înainte anumite mişcări ale trupului. Şi-au dat seama că atunci cînd se aflau în starea de *conştientizare sporită* trupurile lor se mişcau involuntar în anumite feluri, şi că aceste feluri erau într-adevăr explicaţia acelei senzaţii neobişnuite de plenitudine fizică şi mentală.

Don Juan mi-a mărturisit că întotdeauna i s-a părut că mişcările pe care trupurile şamanilor le executau automat în starea de *conştientizare sporită* erau un fel de moştenire ascunsă a omenirii, ceva ce fusese pus de mult la păstrare în profunzime, pentru a se revela numai celor care-o căutau. Îi descria pe acei vrăjitori ca pe nişte scafandri la mare adîncime care, fără să ştie, îşi reclamau moştenirea.

Don Juan mi-a spus că vrăjitorii aceia au început să pună laolaltă cîteva dintre mişcările pe care şi le aminteau. Efortul nu le-a fost zadarnic. Au putut să recreeze mişcări care lor li se păruseră a fi reacţii automate ale corpului în starea de *conştientizare sporită*. Încurajaţi de acest succes, au recreat sute de mişcări pe care le executau fără a încerca să le clasifice într-o schemă care să aibă noimă. Ideea lor era că în starea de *conştientizare sporită* mişcările aveau loc spontan, iar efectul era produs de o forţă existentă, fără să fi fost provocat de intervenţia voinţei lor.

Don Juan spunea că natura descoperirilor lor l-a făcut întotdeauna să creadă că vrăjitorii din timpurile străvechi fuseseră nişte fiinţe extraordinare, deoarece mişcările pe care le descoperiseră nu se revelaseră niciodată în acelaşi mod şamanilor din timpurile moderne care intrau în starea de *conştientizare sporită*. O explicaţie posibilă era aceea că

şamanii moderni învăţau mişcările dinainte, într-o manieră sau alta, de la predecesorii lor, sau poate că vrăjitorii din timpurile străvechi avuseseră o *masă energetică* mai mare.

– Cum adică, don Juan, aveau o *masă energetică* mai mare? Erau ei mai mari decît oamenii de azi?

– Nu cred că din punct de vedere corporal erau mai mari, mi-a spus don Juan. Dar din punct de vedere energetic ochiul *văzătorului*[1] îi percepea ca avînd o formă lunguiaţă. Se autodefineau drept *ouă luminoase*. Eu, unul, *nu am văzut ouă luminoase* niciodată în viaţa mea. Tot ce am *văzut* sînt *mingi luminoase*. Se poate presupune prin urmare că omul a pierdut de-a lungul generaţiilor ceva din *masa* sa *energetică*.

Don Juan mi-a explicat că, pentru un văzător, universul este compus dintr-un număr infinit de cîmpuri energetice. Ochiului său ele îi apar ca nişte filamente luminoase care ţîşnesc fiecare în altă direcţie. Filamentele astea, spunea don Juan, străbat *mingile luminoase* care sînt fiinţele umane, şi nu greşim presupunînd că dacă fiinţele umane au fost odată forme lunguieţe, asemenea ouălor, erau mult mai înalte decît o minge. Prin urmare, cîmpurile de energie care atingeau odată fiinţele umane în vîrful *oului luminos*, nu le mai ating acum, de cînd fiinţele umane au devenit *mingi luminoase*. Don Juan considera acest lucru drept o pierdere a *masei energetice* care, din cît se pare, fusese un element crucial în obţinerea comorii ascunse care sînt pasele magice.

– Don Juan, de ce se numesc pasele străvechilor şamani *pase magice*? l-am întrebat eu odată.

– Nu numai că se numesc pase magice, ci chiar sînt magice! Produc un efect care nu poate fi explicat altminteri. Mişcările acestea nu sînt exerciţii fizice sau simple poziţii ale corpului, ci sînt încercări reale de a obţine o stare optimă de bine. *Magia* mişcărilor, a continuat el, constă dintr-o schimbare subtilă pe care o resimţi în timp ce le execuţi.

---

[1] În original *seer*, de la verbul *to see* – „a vedea", în sensul definit de autor mai devreme (n. tr.).

Mişcările conferă stării fizice şi mentale o calitate efemeră, un fel de strălucire, o lumină în ochi. Schimbarea aceasta subtilă este o *înfiorare a spiritului*. Ca şi cînd cel care execută mişcările restabileşte, prin intermediul lor, o legătură nefolosită cu forţa vieţii care-l susţine.

Mi-a mai explicat că un alt motiv pentru care mişcările au primit numele de *pase magice* este acela că, prin practicarea lor, şamanii sînt transportaţi, în ceea ce priveşte percepţia, în alte stări în care pot percepe lumea într-un mod ce nu poate fi descris.

– Datorită acestei calităţi, datorită acestei magii, pasele trebuie practicate nu ca exerciţii, ci ca mijloc de a atrage puterea.

– Dar pot fi ele considerate doar simple mişcări fizice, chiar dacă nu au fost niciodată considerate astfel? l-am întrebat eu.

– Poţi să le practici cum doreşti, mi-a răspuns don Juan. Pasele magice te fac mai conştient, indiferent de cum le consideri. Cel mai inteligent lucru este să le consideri drept ceea ce sînt: pase magice care, atunci cînd sînt practicate, îl determină pe cel care le practică să abandoneze masca socializării.

– Ce înţelegi prin masca socializării?

– Luciul de faţadă pe care cu toţii îl apărăm şi de care avem mare nevoie. Luciul pe care-l dobîndim în lume. Cel care ne împiedică să ne folosim tot potenţialul. Cel care ne face să credem că sîntem nemuritori. Mişcările acestea sînt impregnate de *intenţia*[1] a mii de vrăjitori. Prin executarea mişcărilor, chiar şi întîmplător, mintea noastră se opreşte în loc.

– Cum adică, se opreşte în loc?

– Recunoaştem şi identificăm toate acţiunile noastre pe această lume convertindu-le în şiruri de similarităţi, şiruri de lucruri care au în comun acelaşi scop. De exemplu, dacă spun cuvîntul furculiţă, în minte ţi se va forma imediat ideea de lingură, cuţit, faţă de masă, şerveţel, farfurie, ceaşcă, farfurioară, pahar de vin, condimente, banchet, zi de naştere. Ai

---

[2] *Intent* (engl.) în original.

putea continua la nesfîrşit să înşirui lucruri legate între ele prin *scopul* pe care-l servesc. Tot ceea ce facem este legat în acest mod. Lucrul ciudat la vrăjitori este faptul că ei *văd* că toate aceste şiruri de afinitate, toate aceste şiruri de lucruri legate între ele în funcţie de scopul servit sînt asociate cu ideea nutrită de om că lucrurile sînt imuabile şi eterne, asemenea Cuvîntului lui Dumnezeu.

– Nu înţeleg, don Juan, de ce pomeneşti de cuvîntul lui Dumnezeu în această explicaţie. Ce-are Cuvîntul lui Dumnezeu a face cu ceea ce încerci să lămureşti?

– Totul! a răspuns el. Se pare că în minţile noastre întregul univers este asemenea Cuvîntului lui Dumnezeu: absolut şi neschimbător. Este ideea după care ne ghidăm. În străfundurile minţilor noastre există un sistem de control care nu ne permite să ne oprim şi să examinăm faptul că acest Cuvînt al lui Dumnezeu, aşa cum îl acceptăm şi-l credem noi a fi, aparţine unei lumi moarte. Pe de altă parte, o lume vie se găseşte într-un flux constant. Se mişcă. Se modifică. Se schimbă. Explicaţia cea mai abstractă a faptului că pasele înaintaşilor mei vrăjitori sînt magice este aceea că, prin executarea lor, trupul celui care le practică realizează că totul, în loc să fie un lanţ continuu de obiecte legate prin afinităţi este, de fapt, un curent, un flux. Şi dacă totul este un flux, un curent, atunci acest curent poate fi oprit. I se poate ridica în cale un baraj şi în acest mod fluxul poate fi oprit sau deviat.

Don Juan mi-a explicat la un moment dat efectul general pe care l-a avut practicarea paselor magice asupra vrăjitorilor din spiţa sa, corelîndu-l cu efectul pe care l-ar putea avea pasele magice asupra omului modern.

– Vrăjitorii care mi-au premers au fost de-a dreptul şocaţi cînd şi-au dat seama că practicarea paselor magice provoca stăvilirea fluxului lucrurilor, altfel neîntrerupt. Au construit o serie de metafore ca să descrie această oprire a fluxului, dar tot efortul lor de a explica sau de a reconsidera n-a fost decît o cîrpăceală. Au recurs la ritualuri şi ceremonii. Au început să mimeze actul de oprire a fluxului lucrurilor. Credinţa lor

era că, dacă anumite ceremonii și ritualuri se concentrau pe un aspect anume al paselor lor magice, aceste pase magice vor provoca un anumit rezultat. Curînd, numărul și complexitatea ritualurilor și a ceremoniilor lor a devenit mai mare decît numărul paselor magice.

E foarte important, a mai spus el, ca atenția celor care practică pasele magice să se concentreze asupra unui anumit aspect al lor. Dar concentrarea aceasta trebuie să fie ușoară, amuzantă, lipsită de morbiditate și mohorală. Să fie făcută doar în joacă, fără să se aștepte vreun rezultat. Și mi-a dat drept exemplu pe unul dintre discipolii săi, un vrăjitor pe nume Silvio Manuel, a cărui plăcere era aceea de a adapta pasele magice ale străvechilor vrăjitori la pașii dansurilor moderne pe care le practica el. Don Juan l-a descris pe Silvio Manuel drept un acrobat și un dansator minunat care pur și simplu dansa pasele magice.

– Nagualul Elias Ulloa, a continuat don Juan, a fost cel mai mare inovator dintre înaintașii mei. El a fost cel care a aruncat la gunoi – ca să spun așa – toate ritualurile și a practicat pasele magice exclusiv pentru scopul în care fuseseră folosite inițial în trecutul îndepărtat: adică pentru *redirecționarea energiei*. Nagualul Julian Osario, care i-a urmat, a mai spus don Juan, a dat ritualului lovitura de grație. Fiind actor profesionist, unul care și-a cîștigat la un moment dat existența jucînd într-un teatru, el a investit enorm în ceea ce vrăjitorii numeau *teatrul șamanic*. El îl numea *teatrul infinității* și în acest teatru a introdus toate pasele magice pe care le cunoștea. Fiecare mișcare a personajelor sale era, de fapt, o pasă magică. Mai mult chiar, a transformat teatrul într-un spațiu în care pasele magice puteau fi învățate și de către alții. Nagualul Julian, actorul *infinității*, și Silvio Manuel, dansatorul *infinității*, au fixat noi reguli pentru noua eră care se întrezărea la orizont! Era *redistribuirii* pure!

Don Juan explica *redistribuirea* astfel: ființele umane, percepute drept conglomerate de cîmpuri energetice, sînt unități energetice închise, cu granițe bine stabilite ce nu

permit pătrunderea sau ieşirea energiei. Prin urmare, energia existentă în interiorul acestui conglomerat de cîmpuri energetice este singura pe care poate conta individul uman.

– Tendinţa firească a fiinţelor umane este aceea de a împinge energia din centrii de vitalitate localizaţi în partea dreaptă a trupului, chiar la extremitatea cutiei toracice, în zona ficatului şi a vezicii biliare; iar pe partea stîngă tot la extremitatea cutiei toracice, în zona pancreasului şi a splinei; în spate, în zona rinichilor şi imediat deasupra lor, în zona glandelor suprarenale; la baza gîtului, în scobitura în formă de V formată de stern şi clavicule; iar la femei şi în jurul uterului şi al ovarelor.

– Şi cum împing fiinţele umane această energie, don Juan?

– Făcându-şi griji, mi-a spus el. Căzînd pradă stresului zilnic. Silnicia activităţilor zilnice îşi pune amprenta pe trup.

– Şi ce se întîmplă cu această energie?

– Se strînge la periferia *mingii luminoase*, uneori pînă într-atît, încît ajunge să formeze o crustă. Pasele magice se raportează la integritatea fiinţei umane ca trup fizic şi conglomerat de cîmpuri de energie. Ele agită energia care s-a acumulat în *mingea luminoasă* şi o reîntorc în trupul fizic. Pasele magice antrenează atît trupul în sine, ca entitate corporală ce resimte dispersarea energiei, cît şi trupul ca entitate energetică ce este capabilă de *redirecţionarea* energiei dispersate.

A avea energia acumulată la periferia *mingii luminoase*, o energie care nu este *redirecţionată*, este la fel de inutil ca şi a nu avea deloc energie. Este într-adevăr o condiţie îngrozitoare să ai un surplus de energie stocată în altă parte, inaccesibilă pentru scopuri practice. Ca şi cînd te-ai afla în deşert, murind de deshidratare, deşi duci cu tine un rezervor plin cu apă, pe care însă nu-l poţi deschide pentru că nu ai nici o unealtă cu tine. Nu găseşti nici măcar o piatră în deşertul ăla, să spargi rezervorul.

Adevărata magie a paselor magice constă în faptul că ele provoacă reintrarea energiei aşezate ca o crustă înapoi în centrii de vitalitate, de unde şi senzaţia de bine şi de vioiciune

pe care o resimte practicantul. Înainte de a introduce ritualurile și ceremonialele excesive, vrăjitorii din spița lui don Juan au formulat fundamentul acestei *redirecționări*. Ei îl numeau *saturație*, în sensul că își inundau trupurile cu o abundență de pase magice, pentru a permite forței care ne leagă pe toți împreună să călăuzească pasele magice în așa fel încît să producă un maxim de *redistribuire a energiei*.

– Dar, don Juan, vrei să spui că ori de cîte ori îți trosnești încheieturile sau ori de cîte ori încerc să te imit, noi redistribuim energie? l-am întrebat eu odată, fără a dori să fiu sarcastic.

Iar el mi-a răspuns:

– De cîte ori executăm o pasă magică, modificăm structurile de bază ale ființelor noastre. Energia depusă ca o crustă este astfel eliberată și începe să intre în centrii de vitalitate ai trupului. Numai prin această energie repusă în circulație putem să ridicăm un dig, o barieră care să stăvilească o curgere altfel de nestăvilit și întotdeauna dăunătoare.

L-am rugat pe don Juan să-mi dea un exemplu de ridicare a unui dig în calea a ceea ce el numea *curgere dăunătoare*. I-am spus că doream să vizualizez acest lucru în mintea mea.

– Poftim un exemplu. La vîrsta mea ar trebui să sufăr de hipertensiune. Dacă m-aș duce la doctor, acesta ar presupune, văzîndu-mă, că sînt, probabil, un indian bătrîn chinuit de incertitudini, frustrări și regim alimentar prost; toate acestea, desigur, fiind cauza presupusă și previzibilă a hipertensiunii: un corolar acceptabil al vîrstei mele. Dar eu nu am probleme cu tensiunea, a continuat el, și asta nu pentru că sînt mai puternic decît media și nici datorită constituției mele genetice, ci pentru că pasele mele magice au făcut ca trupul meu să evite orice model comportamental care ar provoca hipertensiune. Pot să afirm cu bună-credință că ori de cîte ori îmi trosnesc încheieturile, în urma executării unei pase magice, blochez fluxul de probabilități comportamentale care provoacă în mod obișnuit hipertensiunea la vîrsta mea. Un alt exemplu este

mobilitatea genunchilor mei. N-ai observat că am o mobilitate mai mare decît a ta? Cînd e vorba de mişcat genunchii, sînt ca un puştan. Cu pasele mele magice, zăgăzuiesc curentul comportamental şi fizic ce înţepeneşte cu vîrsta genunchii bărbaţilor şi femeilor.

Unul dintre cele mai iritante sentimente pe care le-am avut vreodată era provocat de faptul că don Juan Matus era infinit mai tînăr decît mine, cu toate că, după vîrstă, ar fi putut să-mi fie bunic. În comparaţie cu el, eu eram înţepenit, dogmatic, mă repetam întruna. Eram senil. El, în schimb, era proaspăt, inventiv, agil, plin de ingeniozitate. Pe scurt, el avea ceva ce mie, deşi eram tînăr, îmi lipsea: tinereţea. Îi plăcea teribil de mult să-mi repete că vîrsta tînără nu înseamnă tinereţe şi nu era cîtuşi de puţin o piedică în faţa senilităţii. Ţinea să-mi atragă atenţia că, dacă i-aş urmări cu atenţie şi obiectivitate pe semenii mei, aş fi în stare să-mi dau seama că la vîrsta de douăzeci de ani sînt deja senili, pentru că se repetă întruna.

– Cum e posibil, don Juan, să fii mai tînăr decît mine?

– Mi-am învins mintea, a spus el, deschizînd larg ochii, în semn de mirare. Nu am o minte care să-mi spună că e timpul să fiu bătrîn. Nu respect negocieri la care nu am luat parte. Ţine minte ceea ce ţi-am spus acum: nu-i un simplu slogan al vrăjitorilor. A fi chinuit de bătrîneţe este o aemenea negociere.

Am rămas tăcuţi vreme îndelungată. Îmi ziceam că don Juan părea să aştepte să vadă ce efect vor avea asupra mea vorbele sale. Ceea ce credeam eu a fi unitatea mea psihologică era sfîşiată acum de o dublă reacţie din partea mea. Pe de o parte, respingeam cu toată tăria aiureala îndrugată de don Juan; pe de altă parte, nu puteam totuşi să nu observ exactitatea observaţiilor sale. Don Juan era bătrîn şi, în acelaşi timp, nu era cîtuşi de puţin bătrîn. Era, cum am spus, infinit mai tînăr decît mine. Era liber de orice gînduri împovărătoare şi de orice tabieturi. Hălăduia prin lumi incredibile. El era liber, în timp ce eu eram prizonierul unor modele şi deprinderi de gîndire apăsătoare, al unor

considerațiuni mărunte și inutile asupra propriei mele persoane, pe care, pentru prima oară, nici măcar nu le mai simțeam a fi ale mele.

Cu altă ocazie i-am pus lui don Juan o întrebare care mă frămînta de o bună bucată de vreme. Afirmase că vrăjitorii din Mexic descoperiseră pasele magice, care constituiau un fel de comoară ascunsă și pe care oamenii trebuiau să o găsească. Voiam să știu cine anume pusese o asemenea comoară la păstrare pînă va fi fost descoperită de oameni. Singura explicație ce-mi venea în minte avea originea în religia catolică. Mă gîndeam că Dumnezeu trebuie să fi fost acela sau vreun înger păzitor, ori poate chiar Sfîntul Duh.

– Nu este Sfîntul Duh, mi-a răspuns el, care este sfînt numai pentru tine, pentru că tu în taină ești catolic. Și nu este nici Dumnezeu, pe care tu îl vezi ca pe un părinte binevoitor. Nu-i nici vreo zeiță, o mamă grijulie, care se preocupă de treburile oamenilor – așa cum își închipuie mulți oameni. Mai curînd e vorba de o forță impersonală ce are puse la păstrare multe lucruri anume pentru aceia care îndrăznesc să le caute. E o forță existentă în univers, asemănătoare cu fulgerul sau gravitația. Un factor aglutinant, o forță vibratoare care unește multitudinea de cîmpuri de energie reprezentate de ființele umane într-o unitate concisă și bine sudată. Această forță vibratoare este factorul care nu permite intrarea sau ieșirea energiei din *mingea luminoasă*. Vrăjitorii din Mexicul străvechi, a continuat el, credeau că executarea paselor magice era singurul factor care pregătea și călăuzea trupul spre demonstrarea transcendentală a existenței acestei forțe aglutinante.

Din explicațiile lui don Juan am tras concluzia că forța vibratoare despre care vorbea, anume cea care aglutinează cîmpurile noastre de energie este, aparent, asemănătoare cu ceea ce astronomii din ziua de azi cred că se petrece în miezul tuturor galaxiilor existente în cosmos. După părerea lor, în mijlocul fiecărei galaxii se află o forță incredibil de puternică și care ține stelele galaxiilor pe loc. Această forță, denumită „gaură neagră", este un construct teoretic ce pare a fi cea mai

rezonabilă explicaţie a faptului că stelele nu o iau razna, împinse de propria lor viteză de rotaţie.

Don Juan mi-a spus că vechii vrăjitori ştiau că fiinţele umane, luate drept conglomerate de cîmpuri de energie, nu se desfac în bucăţi nu datorită unor învelişuri energetice ori unor ligamente energetice, ci datorită unui soi de vibraţie care conferă viaţă şi ţine pe loc totul. Prin intermediul practicilor şi disciplinei lor, vrăjitorii au fost capabili să mînuiască acea forţă vibratoare din momentul în care au devenit pe deplin conştienţi de ea. Iar tehnica lor de a o mînui a ajuns să fie atît de uluitoare, încît faptele lor au devenit legende mitologice şi povestiri fantastice. Una dintre poveştile pe care mi le-a spus don Juan despre vechii vrăjitori a fost aceea că erau în stare să-şi dizolve materia corporală prin simplul fapt că-şi concentrau întreaga conştiinţă şi *intenţie* asupra acelei forţe.

Don Juan afirma că, deşi erau capabili să treacă şi prin urechea acului dacă era necesar, nu-i mulţumea rezultatul acestei manevre de dizolvare a materiei corporale. Iar nemulţumirea se referea la faptul că, în momentul în care îşi dizolvau materia corporală, dispărea şi capacitatea lor de acţiune. Nu le rămînea decît alternativa de a fi martori la evenimente la care însă erau incapabili să participe. De unde şi sentimentul de frustrare că nu au capacitatea să acţioneze, ceea ce, conform spuselor lui don Juan, a devenit în cele din urmă meteahna lor de neiertat: obsesia de a descoperi natura acelei forţe vibratoare, o obsesie alimentată de concreteţea lor, care-i făcea să dorească să controleze această forţă. Dorinţa lor cea mai arzătoare era aceea de a putea acţiona deplin ca fantome, adică lipsiţi total de corporalitate, o condiţie pe care, conform spuselor lui don Juan, nu au putut-o realiza niciodată.

Cei care practică pasele magice în ziua de azi, moştenitorii culturali ai acelor vrăjitori din vechime, au înţeles că nu este posibil să obţină un control concret şi util asupra acelei forţe vibratoare, aşa că au optat pentru singura alternativă raţională: să devină conştienţi de forţa respectivă fără alt scop decît acela

al stării de bine și al rafinamentului pe care-l conferea cunoașterea. Odată don Juan mi-a spus următoarele:

– Singurul moment în care le este îngăduit vrăjitorilor moderni să folosească puterea acestei forțe vibratoare aglutinante este atunci cînd ard din interior, cînd le vine vremea să părăsească această lume. Nimic nu-i mai simplu pentru vrăjitori decît să-și concentreze întreaga lor conștiință asupra acestei forțe de coeziune, cu *intenția* de a arde, și gata, au dispărut precum un abur.

TENSEGRITATEA

Tensegritatea este versiunea modernă a paselor magice ale şamanilor din Mexicul străvechi. Cuvîntul *Tensegritate* este cea mai potrivită denumire, întrucît combină doi termeni, *tensiune* şi *integritate*, termeni care denotă cele două forţe motrice ale paselor magice. Acţiunea prin care se contractă şi se relaxează tendoanele şi musculatura corpului se numeşte *tensiune*. *Integritatea* este actul de a privi trupul ca pe o unitate robustă, completă, perfectă.

Tensegritatea este explicată ca un sistem de mişcări, deoarece acesta este singurul mod prin care misteriosul şi vastul subiect al paselor magice poate fi abordat în context modern. Cei care practică Tensegritatea în ziua de azi nu sînt practicanţi şamani care caută alternative şamanice implicînd o disciplină riguroasă, efort şi privaţiuni. Prin urmare, în privinţa paselor magice, accentul trebuie pus pe valoarea lor ca mişcări şi pe toate consecinţele care rezultă din asemenea mişcări.

Don Juan Matus îmi explicase că, în ceea ce privea pasele magice, primul impuls al vrăjitorilor din spiţa sa care trăiau în Mexic în vremuri de demult era acela de a se *satura* cu mişcare. Au aranjat fiecare poziţie, fiecare mişcare a trupului de care-şi puteau aminti, în grupe. Cu cît grupa era mai lungă – credeau ei –, cu atît era mai mare efectul *saturaţiei*, şi cu atît mai mare nevoia celor care practicau pasele magice de a-şi folosi memoria pentru a-şi aminti grupa.

După ce au aranjat pasele magice în grupe lungi şi le-au practicat ca succesiune de mişcări, şamanii din spiţa lui don Juan au considerat că acest criteriu al *saturaţiei* şi-a împlinit scopurile, drept care l-au abandonat. Faza următoare a fost exact opusă: fragmentarea grupelor lungi în segmente de cîte o singură pasă magică, practicate ca unităţi individuale, independente. Modul în care don Juan Matus i-a învăţat pasele magice pe cei patru discipoli ai săi – Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs şi pe mine – a fost produsul acestei dorinţe de fragmentare.

După opinia lui don Juan, practicarea grupelor lungi oferea un beneficiu evident; o asemenea practică îi obliga pe iniţiaţii şamani să-şi folosească memoria kinestetică. El considera că folosirea memoriei kinestetice era o adevărată bonificaţie pe care şamanii o descoperiseră accidental şi care avea minunatul efect de a izgoni zgomotul minţii: *dialogul interior*.

Don Juan îmi explicase că modul în care ne împrospătăm percepţia despre lume şi o ţinem fixată la un anumit nivel de eficienţă şi funcţionalitate este prin dialogul cu noi înşine.

– Întreaga rasă umană, mi-a spus el odată, menţine funcţionalitatea şi eficienţa la un nivel bine determinat, cu ajutorul *dialogului interior*. *Dialogul interior* este mijlocul-cheie pentru a menţine *punctul de reunire* la poziţia comună întregii rase umane: adică la înălţimea omoplaţilor, la o lungime de braţ distanţă de ei. Prin atingerea stării opuse *dialogului interior*, adică prin *tăcerea interioară*, practicanţii pot să întrerupă fixitatea *punctelor* lor *de reunire*, obţinînd astfel o fluiditate extraordinară a percepţiei.

Practicarea Tensegrităţii este legată de executarea grupelor lungi care, în cadrul Tensegrităţii, au primit numele de *serii*, evitîndu-se astfel repetarea termenului de *grupe*, folosit de don Juan. Pentru a realiza aranjarea paselor în serii, a fost necesară restabilirea criteriului de *saturaţie* care a dus iniţial la formarea grupelor lungi. Practicanţii Tensegrităţii au avut nevoie de mulţi ani de muncă meticuloasă şi concentrată ca să reasambleze un număr mare de grupe fragmentare.

Restabilirea criteriului *saturației* prin executarea seriilor lungi a avut ca rezultat ceea ce don Juan definise a fi scopul modern al paselor magice: *redistribuirea energiei.* Don Juan era convins că acesta fusese, de fapt, scopul neformulat ca atare al paselor magice, chiar și pe vremea vrăjitorilor de demult. Din cît se pare, străvechii vrăjitori nu au fost conștienți de acest scop sau cel puțin nu l-au conceptualizat în acești termeni. După toate indiciile, ceea ce căutau cu aviditate vechii vrăjitori și au resimțit ca o senzație de bine și plenitudine atunci cînd executau pasele magice era, în esență, efectul energiei nefolosite de care aveau nevoie centrii de vitalitate din trup.

În cadrul Tensegrității, grupele lungi au fost reasamblate în vreme ce un număr mare de fragmente au fost menținute ca unități singulare și funcționale. Aceste unități sînt reunite prin scopul lor – de exemplu, scopul *intenționării* sau scopul *recapitulării* sau scopul *tăcerii interioare* ș.a.m.d – creîndu-se astfel Seria Tensegrității. În această manieră s-a ajuns la un sistem în care cele mai bune rezultate se obțin prin executarea unor secvențe lungi de mișcări care solicită în mod categoric memoria kinestetică a practicanților.

În toate celelalte privințe, modul în care este explicată Tensegritatea corespunde cu exactitate manierei în care don Juan i-a învățat pe discipolii săi pasele magice. I-a copleșit cu detalii, zăpăcindu-le mintea cu numărul și varietatea paselor magice și cu sugestia că fiecare pasă în parte era o cale spre infinitate[1].

Discipolii săi n-au scăpat ani de zile de starea aceasta de confuzie și zăpăceală, dar mai ales de descurajare, simțind că a fi copleșiți într-o asemenea manieră era o povară nemeritată ce li se punea pe umeri. Rugîndu-l odată pe don Juan să mă lămurească în legătură cu această problemă, el mi-a răspuns:

---

[1] *Infinity* (engl.) în original, unul din termenii-cheie al lui Castaneda (n. red.).

– Atunci cînd te învăţ pasele magice, urmez tradiţionala metodă a vrăjitorilor, de înceţoşare a modului nostru de interpretare liniar[1]. *Saturînd* memoria voastră kinestetică, vă creez o cale spre *tăcerea interioară*. Întrucît toţi sîntem plini pînă-n gît de toate cele făcute şi desfăcute în lumea de zi cu zi, ne rămîne puţin loc pentru memoria kinestetică. Sau chiar deloc, după cum poate ai observat. Cînd vrei să-mi imiţi mişcările, nu poţi să stai în faţa mea. Trebuie să te aşezi în rînd cu mine, pentru a putea stabili care-i partea dreaptă şi care-i cea stîngă în trupul tău. Dacă ţi se arată o suită lungă de mişcări, îţi vor trebui săptămîni întregi de repetiţii pentru a memora toate mişcările. În timp ce încerci să ţii minte mişcările, trebuie să le faci loc în memoria ta, dînd afară alte lucruri. Acesta era efectul pe care-l urmăreau vechii vrăjitori.

Don Juan era convins că, dacă discipolii săi continuau să exerseze cu încăpăţînare pasele magice, în ciuda confuziei ce persista în minţile lor, vor atinge un prag la care *energia redirecţionată* va înclina balanţa, şi din acel moment nu va mai exita nici o confuzie în executarea paselor magice.

Auzindu-l pe don Juan spunînd acestea, nu i-am dat crezare. Totuşi, a sosit şi clipa în care, aşa după cum mă asigurase el, nu am mai fost nici zăpăcit, nici disperat. Într-un mod misterios, pasele magice, tocmai datorită faptului că sînt magice, s-au aranjat într-o ordine extraordinară care a limpezit totul. Don Juan mi-a explicat că limpezimea aceasta pe care o resimţeam eu era rezultatul *redirecţionării* propriei mele energii.

Cei care practică Tensegritatea în ziua de azi sînt preocupaţi de exact acelaşi lucru care ne-a frămîntat pe mine şi pe ceilalţi discipoli ai lui don Juan cînd am început să executăm pasele magice. Îi ameţeşte numărul mare de mişcări. Le spun şi eu ceea ce mi-a zis şi mie don Juan de nenumărate ori: că important este să practici acea secvenţă a Tensegrităţii pe care ţi-o aminteşti. *Saturaţia* pe care urmăreşti s-o realizezi va da

---

[1] *Linear view* (engl.) în original, mod de interpretare liniar, într-o singură dimensiune, prin extensie, simplist (n. red.).

pînă la urmă rezultatele la care s-au așteptat și șamanii din vechiul Mexic: *redirecționarea energiei* cu cele trei efecte concomitente ale sale – întreruperea *dialogului interior*, posibilitatea de a realiza *tăcerea interioară* și fluiditatea *punctului de reunire*.

În ceea ce mă privește, pot spune că *saturîndu-mă* cu pase magice, don Juan a realizat două lucruri extraordinare: întîi, a scos la suprafață o serie de resurse ascunse în mine, de care nu aveam cunoștință, cum ar fi capacitatea de concentrare și capacitatea de a-mi aminti detalii; în al doilea rînd, încet-încet a pus capăt obsesiei pe care o aveam în privința modului meu de interpretare.

L-am rugat pe don Juan să-mi explice aceste noi trăiri ale mele și el mi-a răspuns următoarele:

– Iată ce se petrece cu tine: simți apropierea *tăcerii interioare*, deoarece *dialogul interior* a fost întrerupt. Un nou flux de lucruri a început să pătrundă în sfera ta de percepție. Lucrurile acestea au existat dintotdeauna acolo, la periferia conștientizării tale generale, dar nu ai avut niciodată suficientă energie pentru a fi conștient de ele în mod deliberat. Pe măsură ce alungi din tine *dialogul* tău *interior*, alte elemente ale conștientizării încep să umple spațiul rămas gol. Noul flux de energie, a continuat el, pe care pasele magice l-au adus în centrii tăi de vitalitate conferă mai multă fluiditate *punctului* tău *de reunire*. Dispare acea îngrădire rigidă a lui. Nu mai ești stăpînit de temerile noastre ancestrale, care ne fac incapabili să pășim în indiferent ce direcție. Vrăjitorii spun că energia ne eliberează, și acesta este adevărul adevărat.

Starea ideală a celor care practică Tensegritatea, în raport cu mișcările Tensegrității, este identică stării trăite de cel care practică șamanismul, în raport cu executarea paselor magice. Și pe unul și pe celălalt mișcările îi conduc spre culmi necunoscute pînă atunci. Și, din acel punct, practicanții Tensegrității vor putea să execute singuri orice mișcare din multitudinea de mișcări cu care au fost *saturați*, pentru a obține orice efect își doresc ei și fără îndrumări exterioare;

vor executa mişcările cu precizie şi viteză, în timp ce merg sau mănîncă, se odihnesc sau fac orice altceva, şi asta pentru că vor avea energia necesară.

Executarea paselor magice, aşa cum sînt ele arătate în Tensegritate, nu necesită un spaţiu anume sau un interval de timp prestabilit. Totuşi, ele nu trebuie executate în curenţi puternici de aer. Don Juan se temea de curenţii de aer pe trupul transpirat. El era convins că nu toţi curenţii erau produşi de creşterea sau scăderea temperaturii din atmosferă, ci unii curenţi erau, de fapt, cauzaţi de conglomerate de cîmpuri energetice consolidate care străbăteau spaţiile cu un scop bine definit.

Don Juan era convins că asemenea conglomerate de cîmpuri de energie posedau un tip anume de conştientizare extrem de dăunătoare, deoarece fiinţele umane nu pot detecta aceste cîmpuri şi se expun lor fără discernămînt. Efectul dăunător al acestor conglomerate de cîmpuri energetice se face simţit în special în marile metropole, unde îşi pot uşor masca identitatea sub forma, de exemplu, a curentului scurt creat de trecerea în viteză a automobilelor.

Mai trebuie reţinut un element atunci cînd practicăm Tensegritatea: deoarece scopul paselor magice este străin occidentalilor, trebuie să facem efortul ca practicarea Tensegrităţii să nu se amestece cu preocupările noastre cotidiene. Practicarea Tensegrităţii nu trebuie amestecată cu elemente cu care sîntem pe deplin familiarizaţi, cum ar fi: conversaţia, muzica sau buletinele de ştiri de la radio sau televizor, oricît de încet ar fi sonorul.

Viaţa urbană modernă favorizează formarea de grupuri, prin urmare singura manieră în care poate fi învăţată şi practicată Tensegritatea în cadrul seminariilor şi atelierelor de lucru este prin organizarea de grupuri de practicanţi. Practicarea în grup este benefică în anumite privinţe şi dăunătoare în altele. Este benefică pentru că permite crearea unui consens de mişcări şi oferă posibilitatea de a învăţa prin examinare şi comparaţie. Este dăunătoare deoarece favorizează apariţia

stării de dependență față de alții, a comenzilor și solicitărilor sintactice vizînd ierarhia.

După părerea lui don Juan, deoarece întregul comportament uman este dictat de limbaj, ființele umane s-au deprins să răspundă la comenzile sintactice, cum numește el formulele laudative sau dezaprobatoare existente în limbaj – de exemplu, răspunsurile pe care le dă fiecare individ, sau le solicită de la alții, cu stereotipii de genul: „Nici o problemă", „E-o bagatelă", „E timpul să ne facem griji", „Ai putea și mai mult", „Nu pot s-o fac", „Țintesc prea departe", „Sînt cel mai bun", „Sînt o catastrofă", „Pot să trăiesc și fără asta", „Fac față", „Totul o să fie bine" etc., etc. Don Juan susținea că regula de aur a vrăjitorilor a fost întotdeauna aceea de a se feri de acțiuni derivînd din comenzi sintactice.

Don Juan spunea că, inițial, vrăjitorii din Mexicul străvechi executau pasele magice individual și solitar, sub impulsul momentului sau ori de cîte ori era necesar. Iar el i-a învățat pasele magice pe discipolii săi în aceeași manieră. Practicanții șamani – spunea el – aveau ambiția să execute pasele magice fără greșeală, avînd în minte doar imaginea abstractă a executării lor perfecte. În mod ideal, Tensegritatea trebuie învățată și practicată în același mod. Cu toate acestea, condițiile impuse de existența modernă și faptul că scopul paselor magice a fost formulat astfel încît să se aplice unui număr mare de oameni impune în mod imperativ adoptarea unei noi abordări. Tensegritatea trebuie practicată în cea mai convenabilă modalitate posibilă: în grup, individual ori în amîndouă.

În cazul meu, practicarea Tensegrității în grupuri mari de oameni a fost ideală, deoarece mi-a oferit ocazia unică să fiu martor la un fenomen pe care don Juan și vrăjitorii din spița sa nu l-au cunoscut: efectul unei *mase umane*. Nici don Juan, nici toți șamanii din spița sa care, după părerea lui, se întinde de-a lungul a douăzeci și șapte de generații, n-au avut vreodată posibilitatea să fie martori la efectele provocate de masa umană. Ei au practicat pasele magice singuri sau în

grupuri de cel mult cinci practicanți. Pentru ei, pasele magice aveau un caracter puternic individualist.

Dacă numărul celor care practică Tensegritatea este de ordinul sutelor, între ei se formează aproape instantaneu un curent energetic. Acest curent energetic pe care un şaman l-ar putea *vedea* foarte uşor produce în practicanți o stare de alertă. Este ca un vînt eliberator care îi străbate şi le oferă elementele de bază ale scopului. Am avut privilegiul să *văd* ceva ce mi-a părut drept o imagine absolut uluitoare: trezirea scopului, fundamentul energetic al omului. Don Juan Matus numea acest fenomen *eliberarea intenției*. Mi-a spus că *eliberarea intenției* este instrumentul principal a celor care călătoreau în necunoscut.

Un aspect important care trebuie reținut atunci cînd se practică Tensegritatea este acela că mişcările trebuie executate cu gîndul că beneficiul paselor magice apare de la sine. E un aspect extrem de important. La început ne vine greu să înțelegem că Tensegritatea nu este un sistem standard de mişcări pentru îmbunătățirea condiției fizice a corpului. Dezvoltă corpul, într-adevăr, dar acesta este un aspect secundar al unui efect transcendental. Prin *redirecționarea* energiei nefolosite, pasele magice pot să-l conducă pe practicant spre un nivel de conştientizare în care parametrii percepției normale tradiționale sînt anulați prin însuşi faptul că sînt extinşi. Practicantul poate astfel să pătrundă în lumi inimaginabile.

– Dar de ce mi-aş dori să intru în acele lumi? l-am întrebat pe don Juan cînd mi-a descris efectul practicării paselor magice.

– Pentru că eşti o ființă care conştientizează, care percepe, ca noi toți. Ființele umane întreprind o călătorie spre conştientizare temporar întreruptă de forțe străine. Crede-mă cînd îți spun că sîntem creaturi magice ale conştientizării. Dacă nu nutrim această convingere, rămînem fără nimic.

Mi-a mai explicat că, din momentul în care *călătoria conştientizării* a fost întreruptă, ființele umane au fost prinse

într-un așa-zis vîrtej și se tot învîrt avînd impresia că sînt duse de curent, cînd, de fapt, ele rămîn pe loc.

– Poți să mă crezi pe cuvînt, pentru că nu arunc vorbe-n vînt. Ceea ce spun eu este rezultatul a ceea ce am coroborat din descoperirile șamanilor din Mexicul străvechi: anume că oamenii sînt ființe magice.

Mi-au trebuit treizeci de ani de disciplină severă ca să ajung la un nivel cognitiv suficient de înalt pentru a înțelege adevărul afirmațiilor lui don Juan și pentru a stabili validitatea lor dincolo de orice urmă de îndoială. Acum știu că ființele umane sînt creaturi ale conștientizării, antrenate într-o *călătorie* evolutivă de *conștientizare*, ființe necunoscute lor înselor, pline de resurse incredibile care nu sînt folosite niciodată.

ŞASE SERII DE TENSEGRITATE

Cele şase serii care vor fi discutate sînt următoarele:

1. Seria pentru pregătirea *intenţiei*
2. Seria pentru pîntece
3. Seria celor cinci preocupări – Seria Westwood
4. Seria pentru separarea corpului stîng de corpul drept – Seria căldurii
5. Seria masculinităţii
6. Seria mijloacelor folosite în asociere cu anumite pase magice.

Pasele magice specifice Tensegrităţii, cuprinse în fiecare dintre cele şase serii, corespund unui criteriu de eficienţă maximă. Cu alte cuvinte, fieczare pasă magică este un ingredient precis al unei formule. Aceasta este o replică a modului în care au fost folosite iniţial seriile lungi de pase magice; fiecare serie era suficientă în sine pentru a produce eliberarea maximă de *energie redistribuită*.

În executarea paselor magice trebuie ţinut cont de anumite lucruri pentru ca mişcările să aibă o eficienţă maximă:

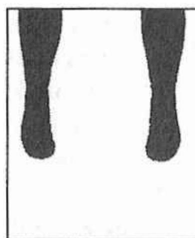
1. Toate pasele magice ale celor şase serii pot fi repetate ori de cîte ori se doreşte, cu excepţia cazului în care există specificaţii în acest sens. Dacă sînt executate mai întîi cu

partea stîngă a trupului, ele trebuie repetate de același număr de ori cu partea dreaptă. De regulă, fiecare pasă magică din cele șase serii începe cu partea stîngă.

2. Picioarele se țin depărtate unul de celălalt la o distanță egală cu lățimea umerilor. Este un mijloc de a distribui în mod egal greutatea corpului. Dacă picioarele sînt prea depărtate, echilibrul corpului este precar. Același lucru se întîmplă dacă sînt prea apropiate. Cel mai bun mod de realizare a poziției ideale este de a porni de la poziția în care picioarele sînt lipite unul de altul (fig. 1). Apoi se depărtează vîrfurile în poziție de V (fig. 2). Lăsînd greautatea trupului pe vîrfuri, se depărtează călcîiele la o distanță egală cu a vîrfurilor (fig. 3). Se aliniază vîrfurile, iar distanța astfel obținută este aproximativ egală cu lățimea umerilor. E posibil să mai fie nevoie de o ajustare în acest moment, pentru a obține distanța dorită și echilibrul perfect al trupului.


Figura 1


Figura 2


Figura 3

3. În timpul executării tuturor paselor magice ale Tensegrității, genunchii sînt ținuți ușor îndoiți, astfel încît atunci cînd privim în jos, rotulele să ascundă vederii noastre vîrfurile degetelor de la picioare (fig. 4, 5), cu exepția cazului în care anumite pase magice cer ca genunchii să fie lipiți unul de celălat. Cazurile în speță sînt indicate în descrirea paselor respective. Lipirea genunchilor nu înseamnă o încordare dureroasă a tendoanelor poplitee, ci o apropiere ușoară, fără o sforțare inutilă.



Figura 4



Figura 5

Această poziție cu genunchii îndoiți este o completare modernă la executarea paselor magice, inspirată de influențe de dată recentă. Una dintre figurile dominante ale spiței lui don Juan Matus a fost nagualul Lujan, un marinar originar din China, al cărui nume inițial era Lo-Ban sau așa ceva. A venit în Mexic pe la începutul secolului al XIX-lea și a rămas în această țară tot restul vieții. Una dintre femeile-vrăjitoare din grupul lui don Juan a plecat în Orient pentru a studia artele marțiale. Don Juan Matus însuși le-a recomandat discipolilor săi să deprindă prin practicarea artelor marțiale arta de a se mișca disciplinat.

O altă problemă ce trebuie luată în considerație în privința genunchilor ușor îndoiți este aceea că atunci cînd deplasăm picioarele în față într-o mișcare de lovire, genunchii nu sînt smuciți niciodată. Forța care deplasează întregul picior este tensiunea din mușchii coapselor. Mișcîndu-ne în acest fel, nu riscăm să vătămăm în vreun fel tendoanele genunchilor.

4. Mușchii din spate ai piciarelor trebuie ținuți încordați (fig. 6). Este o poziție greu de obținut. Majoritatea oamenilor pot cu ușurință să încordeze mușchii din față ai picioarelor, cei din spate rămînînd însă flasci. Don Juan

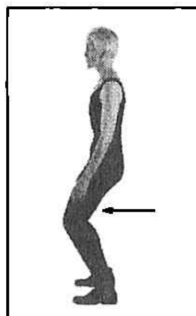


Figura 6

spunea că în muşchii din spate ai coapselor se depozitează istoria personală a fiecărui individ. Acolo se adăpostesc şi stagnează sentimentele. După părerea lui don Juan, dificultatea cu care un individ îşi modifică modelele comportamentale poate fi uşor atribuită stării de vlăguire a muşchilor din spate ai coapselor.

5. Pe parcursul executării tuturor acestor pase magice, braţele sînt permanent ţinute uşor îndoite din coate – niciodată întinse complet – atunci cînd sînt mişcate pentru a lovi. În acest fel se previne încordarea dureroasă a tendoanelor de la coate (fig. 7).

6. Degetul mare trebuie întotdeauna ţinut lipit de palmă şi îndoit peste muchia palmei. Nu-l ţineţi niciodată îndreptat în afară (fig. 8). Vrăjitorii din spiţa lui don Juan considerau că degetul mare este un element crucial în ceea ce priveşte energia şi activitatea. Erau încredinţaţi că la baza degetului mare există puncte în care energia stagnează precum şi puncte care pot regla circulaţia energiei prin trup. Pentru a evita o presiune inutilă asupra degetului mare ori vătămarea mîinii prin lovirea ei cu forţă, vrăjitorii au hotărît că degetele mari trebuie îndoite în interior, peste muchiile palmelor.


Figura 7


Figura 8

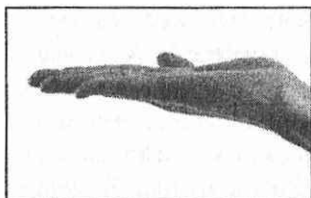
7. Cînd mîna este strînsă în pumn, degetul mic este ridicat pentru a se evita pumnul unghiular (fig. 9), poziţie în care degetul mijlociu, al patrulea şi al cincilea sînt lăsate în

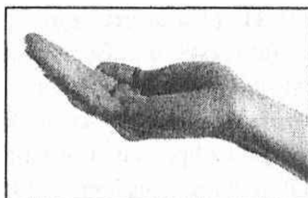
jos. Ideea este aceea de a obține un pumn pătrat (fig. 10) și pentru aceasta al patrulea și al cincilea deget trebuie să fie ridicate. Astfel se creează o anume tensiune în axilă, care este necesară pentru a induce o stare generală de bine.


Figura 9


Figura 10

8. Cînd trebuie să deschideți mîinile, întindeți-le complet. Puneți astfel în funcțiune tendoanele de pe dosul mîinii, palma devenind o suprafață perfect plană (fig. 11). Don Juan prefera palma întinsă pentru a contracara tendința (încetățenită, considera el, ca urmare a procesului de socializare) de a prezenta mîna cu palma scobită (fig. 12). El spunea că numai cerșetorii țin palma scobită, iar cei care practică pasele magice sînt luptători, nu cerșetori.


Figura 11

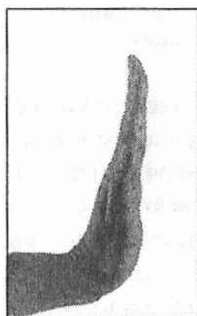

Figura 12

9. Cînd trebuie să îndoiți degetele de la a doua articulație și să le strîngeți cu putere peste palmă, tendoanele de pe dosul mîinii sînt încordate la maximum, în special

tendoanele degetului mare (fig. 13). Această încordate a tendoanelor creează o presiune asupra încheieturii mîinii și a antebrațului, zone care, după părerea vrăjitorilor din Mexicul străvechi, aveau un rol-cheie în asigurarea sănătății și a stării generale de bine.

10. În numeroase mișcări din cadrul Tensegrității, încheieturile mîinilor trebuie îndoite în față și pe spate la un unghi de nouăzeci de grade, prin încordarea tendoanelor antebrațului (fig. 14). Această îndoire trebuie realizată încet, deoarece în majoritatea timpului încheietura mîinii este destul de inflexibilă, încît este important ca încheietura să capete flexibilitatea de a putea face mîna să formeze un unghi cît mai mare cu antebrațul.


Figura 13


Figura 14

11. O altă problemă importantă în practicarea Tensegrității este o mișcare denumită *punerea în funcțiune a corpului*. Este o mișcare unică, prin care toată musculatura corpului, în special diafragma, este contractată într-o singură clipă: atît mușchii stomacului și ai abdomenului, cît și cei din regiunea umerilor și a omoplaților. Brațele și picioarele se încordează și ele cu aceeași forță, dar numai preț de o clipă (fig. 15, 16). Pe măsură ce aceia care practică Tensegritatea progresează în exercițiile pe care le execută, ei pot învăța să mențină această tensiune un timp mai îndelungat.


Figura 15


Figura 16

Punerea în funcțiune a corpului nu are nici o legătură cu starea de tensiune corporală permanentă care pare să fie caracteristică vremurilor noastre. Cînd trupul este încordat din pricina preocupărilor sau a muncii excesive, iar mușchii gîtului sînt extrem de înțepeniți, corpul nu este cîtuși de puțin pus în funcțiune. Relaxarea corpului, atingerea unei stări de liniște, nu înseamnă scoaterea lui din funcțiune. În Mexicul antic, vrăjitorii credeau că aceste pase magice înviorau trupul, pregătindu-l pentru a intra în acțiune. Don Juan Matus a denumit această stare *punerea în funcțiune a corpului*. Tot el spunea că în momentul în care încetează tensiunea musculară a *punerii în funcțiune a corpului*, corpul iese din funcțiune în mod firesc.

12. Respirația și procesul de respirație aveau o importanță supremă pentru vrăjitorii din Mexicul antic, spunea don Juan. Ei împărțeau respirația în respirația cu vîrfurile plămînilor, respirația cu zonele mediane ale plămînilor și respirația cu abdomenul (fig, 17, 18, .19). Denumeau respirația realizată prin extinderea diafragmei *respirația animală;* o practicau cu asiduitate, spunea don Juan, pentru a avea o viață mai lungă și sănătoasă.

Don Juan Matus era încredințat că multe din problemele de sănătate de care suferă omul modern pot fi ușor remediate printr-o respirație profundă. Oamenii contemporani au însă tendința de a respira superficial. Unul din scopurile vrăjitorilor

din Mexicul străvechi era acela de a-şi antrena trupul prin intermediul paselor magice, pentru a inspira şi expira profund.

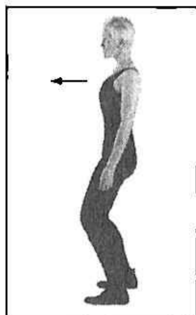
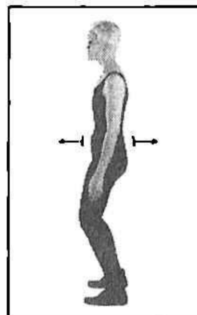

Figura 17


Figura 18


Figura 19

Prin urmare, se recomandă cu insistenţă ca în mişcările din cadrul Tensegrităţii care necesită expiraţii şi inspiraţii profunde, acestea să fie însoţite de încetinirea procesului de inspiraţie şi expiraţie a aerului, pentru ca ele să dureze cît mai mult şi să fie cît mai profunde.

Alt aspect important privitor la respiraţie în cadrul Tensegrităţii este acela că respiraţia constituie un proces firesc în timpul executării mişcărilor respective, cu excepţia cazurilor în care există alte specificaţii în descrierea paselor magice.

13. În legătură cu mişcările din cadrul Tensegrităţii, trebuie de asemenea menţionat că cei care le practică au ajuns la concluzia că Tensegritatea reprezintă, în esenţă, o interacţiune între relaxarea şi încordarea muşchilor din diferite părţi ale trupului, pentru a realiza explozia fizică ideală, pe care vrăjitorii din Mexicul străvechi o cunoşteau sub numele de *energia tendoanelor*. Avem de a face cu o veritabilă explozie a nervilor şi tendoanelor aflate dedesubtul ori în mijlocul muşchilor.

Dat fiind că Tensegritatea reprezintă încordarea şi relaxarea muşchilor, intensitatea şi durata în timp a încordării muşchilor, în cadrul oricărei pase magice, depind de forţa

individului. Se recomandă ca la începutul exercițiilor, tensiunea și perioada de timp să fie minime. Pe măsură ce trupul se încălzește, încordarea trebuie să fie mai mare, iar durata în timp cît mai lungă, însă chiar și atunci cu moderație.

PRIMA SERIE
Seria pentru pregătirea *intenției*

Don Juan Matus susținea că ființele umane ca organisme execută o uluitoare manevră de percepție care, din nefericire, creează o imagine greșită, un front fals; ele preiau afluxul de energie pură din marele univers și îl transformă în date senzoriale, pe care le interpretează în conformitate cu un sistem strict de interpretare numit de vrăjitori *forma umană*. Acest act magic de interpretare a energiei pure duce la ideea eronată, la convingerea ciudată nutrită de ființele umane că sistemul lor de interpretare este singurul existent.

Ca să-mi explice acest fenomen, don Juan mi-a dat un exemplu. *Copacul*, a zis el, așa cum este cunoscut *copacul* de către ființele umane, este mai curînd interpretare decît percepție. Pentru ca ființele umane să stabilească prezența unui *copac* – a mai zis el – nu au nevoie decît de o privire fugară care nu este edificatoare. Restul este un fenomen pe care el l-a denumit *numirea intenției – intenția de copac*; cu alte cuvinte, interpretarea datelor senzoriale referitoare la fenomenul specific pe care ființele umane îl numesc *copac*. Don Juan afirma că întreaga lume a ființelor umane este compusă, ca în exemplul de mai sus, dintr-un repertoriu nesfîrșit de interpretări în care simțurile omului joacă un rol minim. Altfel spus, doar simțul văzului atinge afluxul de energie care provine din marele univers, și o face într-o manieră superficială.

După opinia lui, cea mai mare parte a activităţii perceptive a fiinţelor umane este, de fapt, interpretare pură, fiinţele umane fiind acel tip de organisme care au nevoie de un volum minim de percepţie pură pentru a crea propria lor lume; sau percep numai atît cît să poată aplica sistemul lor de interpretare. Exemplul preferat al lui don Juan se referă la modul în care ne construim, prin *intenţie*, ceva la fel de copleşitor şi de crucial precum Casa Albă. El numea Casa Albă locul în care se află concentrată puterea în ziua de azi, centrul tuturor eforturilor noastre, al speranţelor, temerilor etc., un conglomerat de fiinţe umane – pe scurt, capitala lumii civilizate. Toate acestea, spunea el, nu se află în sfera abstractului, nici măcar în sfera minţilor noastre, ci un cea a *intenţiei*, deoarece, din punct de vedere al informaţiei noastre senzoriale, Casa Albă era o clădire ce nu avea cîtuşi de puţin bogăţia, scopul şi profunzimea conceptului de Casă Albă. Mai spunea don Juan că, din punctul de vedere al volumului de date senzoriale, Casa Albă, asemenea tuturor celorlalte lucruri din lumea noastră, era percepută superficial doar de simţul nostru vizual; celelalte simţuri, tactil, olfactiv, auditiv şi gustativ, nu erau implicate în nici un fel. Interpretarea potrivit căreia aceste simţuri ar putea să stabilească, pe baza datelor senzoriale referitoare la clădire, locul unde se află Casa Albă este cu totul lipsită de sens.

Întrebarea pe care o punea don Juan ca vrăjitor era: unde anume se afla Casa Albă. Şi tot el a dat răspunsul: cu siguranţă nu se afla în percepţia noastră, nici măcar în gîndurile noastre, ci într-un tărîm special al *intenţiei* unde era alimentată cu tot ceea ce e relevant în legătură cu ea. Don Juan afirma că magia noastră constă în a crea în această manieră un univers total al *intenţiei*.

Deoarece tema primei serii a Tensegrităţii este aceea de a-i pregăti pe practicanţi pentru *intenţie*, este important să recapitulăm definiţia pe care o dau vrăjitorii *intenţiei*. Don Juan înţelegea prin *intenţie* actul tacit de umplere a spaţiilor goale lăsate de percepţia senzorială directă sau actul de îmbogăţire a

fenomenelor observabile prin *intenţionarea* unei desăvîrşiri ce nu există din punctul de vedere al percepţiei pure.

Actul de *intenţionare* a acestei desăvîrşiri era denumit de don Juan *numirea intenţiei*. Toate explicaţiile sale referitoare la *intenţie* indicau faptul că *actul intenţionării* nu face parte din sfera corporalului. Cu alte cuvinte, nu este parte a corporalităţii creierului sau a oricărui alt organ. Pentru don Juan, *intenţia* transcende lumea pe care o cunoaştem noi. Este ca un fel de val energetic, o rază de energie care se ataşează de noi.

Dată fiind natura extrinsecă a *intenţiei*, don Juan făcea distincţie între corp ca parte a procesului cognitiv de fiecare zi şi corp ca unitate energetică ce nu făcea parte din acest proces cognitiv. Această unitate energetică includea părţile nevăzute ale corpului, precum organele interne şi energia care le străbate. Don Juan afirma că prin ele energia poate fi percepută în mod nemijlocit.

Dat fiind că văzul este modalitatea predominantă de percepere a lumii, şamanii din Mexicul străvechi descriau actul de captare directă a energiei drept *vedere*. Pentru ei, a percepe energia aşa cum străbate ea universul era semn că energia adoptă configuraţii specifice, ne-idiosincratice, care se repetă cu consecvenţă, configuraţii ce pot fi percepute în aceiaşi termeni de oricine *vede*.

Cel mai important exemplu pe care-l putea da don Juan privind consecvenţa cu care energia adoptă configuraţii specifice era cel referitor la perceperea trupului uman cînd este *văzut* în mod nemijlocit ca energie. Aşa după cum s-a spus deja, şamanii (cum este şi don Juan) percep fiinţa umană ca pe un conglomerat de cîmpuri energetice care dau impresia totală de sferă de luminozitate. Luată în acest sens, energia este descrisă de şamani drept vibraţie care se aglutinează în unităţi capabile de coeziune. Şamanii descriu întregul univers ca fiind compus din configuraţii de energie ce apar ochiului *văzător* ca nişte filamente sau fibre luminoase îndreptate în toate direcţiile, fără a se încîlci între ele. Această descriere nu poate fi înţeleasă de gîndirea liniară. Conţine în sine o

contradicţie ce nu are soluţie: cum se pot orienta aceste fibre în toate direcţiile, fără să se încîlcească între ele?

Don Juan a ţinut să precizeze că şamanii puteau doar să descrie fenomenele şi, dacă termenii pe care-i foloseau par nepotriviţi ori contradictorii, de vină este sintaxa limitată. Dar descrierile lor erau extrem de precise.

După părerea lui don Juan, şamanii Mexicului străvechi descriau *intenţia* drept o forţă perenă care străbate întregul univers – o forţă conştientă de sine în măsura în care reacţionează la chemarea sau porunca şamanilor. Prin intermediul *intenţiei*, şamanii puteau să descătuşeze nu numai toate posibilităţile umane de percepţie, ci şi toate posibilităţile umane de acţiune. Prin *intenţie*, ei obţineau formulările cele mai incredibile.

Don Juan m-a învăţat că limita capacităţii umane de percepţie se numeşte *centura omului*, în sensul că există o graniţă ce marchează capacităţile umane, impusă de organismul uman. Aceste graniţe nu sînt doar graniţele tradiţionale ale gîndirii metodice, ci graniţele totalităţii resurselor închise în organismul uman. Don Juan credea că aceste resurse nu sînt niciodată folosite, ci sînt ţinute *in situ* de către diverse idei preconcepute privitoare la limitările umane care nu au nici o legătură cu potenţialul uman real.

Don Juan afirma categoric că, deoarece perceperea energiei aşa cum străbate ea universul nu este arbitrară sau idiosincratică, văzătorii sînt martori la alcătuiri ale energiei care au loc cu de la sine putere, fără intervenţia omului. Astfel, perceperea acestor alcătuiri este în sine şi prin sine cheia ce eliberează potenţialul uman încătuşat care nu s-a manifestat niciodată în mod normal. Pentru a permite perceperea acestor alcătuiri energetice, trebuie angajate în proces capacităţile umane în întregul lor.

Seria de pregătire a *intenţiei* se împarte în patru grupe. Prima se numeşte „Frămîntarea energiei pentru *intenţie*". A doua – „Stîrnirea energiei pentru *intenţie*". A treia –

„Strângerea energiei pentru *intenție*", iar a patra se numește „Inspirarea energiei pentru *intenție*".

Prima grupă
Frămîntarea energiei pentru *intenție*

Don Juan mi-a dat explicații care acopereau toate nuanțele fiecărei grupe de pase magice, reprezentînd esența lungilor serii ale Tensegrității:

– Energia necesară pentru a controla *intenția*, a început el să-mi explice implicațiile energetice ale acestei grupe, este permanent eliberată din centrii vitali situați în jurul ficatului, pancreasului și rinichilor și se depune pe fundul sferei luminoase care este ființa noastră. Această energie are nevoie să fie permanent stimulată și reorientată. Vrăjitorii din spița mea recomandau cu insistență o stimulare sistematică și controlată a energiei folosind picioarele și labele picioarelor. Pentru ei, mersul îndelungat pe jos, o caracteristică inevitabilă a vieții lor, avea ca rezultat o stimulare excesivă și inutilă a energiei. Din această pricină, mersul mult pe jos era un nemesis și cantitatea excesivă de energie trebuia echilibrată prin executarea unor pase magice specifice, chiar în timpul mersului.

Don Juan Matus mi-a spus că această grupă de cincisprezece pase magice, a căror funcție este aceea de a stimula energia cu picioarele și labele picioarelor, era considerată de către șamanii din spița sa drept cel mai eficient mod de a realiza ceea ce ei numeau *frămîntarea energiei*. Fiecare pas, spunea el, este o pasă magică ce conține în sine posibilitatea de a controla *frămîntarea energiei*, iar cei care le practică pot să le repete de sute de ori dacă doresc, fără teama că ar stimula prea multă energie. În opinia lui don Juan, energia necesară *intenționării*, stimulată excesiv, sfîrșea prin a secătui centrii de vitalitate.

1. Măcinarea energiei cu labele picioarelor

Pivotaţi corpul pe părţile anterioare ale tălpilor, de la stînga la dreapta şi de la dreapta la stînga la unison, cîteva clipe, cît pentru a vă găsi echilibrul. Apoi lăsaţi greutatea corpului pe călcîie şi din acest moment pivotarea se face exclusiv pe călcîie, cu vîrfurile ridicate uşor de la sol în timpul rotirii, atingînd solul doar cînd labele au atins punctul maxim de rotire.

Ţineţi braţele îndoite de la cot, cu palmele îndreptate înainte şi faţă în faţă. Mişcaţi braţele din umeri şi omoplaţi. Această mişcare a braţelor în armonie cu picioarele, asemenea mişcării din timpul mersului (braţul drept o dată cu piciorul stîng şi viceversa), asigură participarea totală a membrelor şi organelor interne (fig. 20, 21).



Figura 20



Figura 21

Un rezultat fizic secundar al măcinării energiei în acest mod este o sporire a circulaţiei în labele picioarelor, gambe şi coapse pînă în zona vintrelor. Şamanii au folosit de-a lungul secolelor acest exerciţiu pentru a restabili flexibilitatea picioarelor, afectată de întrebuinţarea lor zilnică.

2. Măcinarea energiei cu trei rotiri ale tălpilor

Rotiţi tălpile de trei ori cu sprijin pe călcîie, în acelaşi mod ca şi în pasa magică anterioară. Vă opriţi o clipă, apoi le rotiţi de încă trei ori. E important de reţinut faptul că în primele trei

pase magice ale acestei serii problema-cheie este implicarea braţelor, care se mişcă înainte şi înapoi cu mişcări scurte.

Prin executarea cu întreruperi a măcinării energiei se obţine un efect sporit. Un rezultat fizic secundar al acestei pase magice este o creştere rapidă a energiei pentru a putea fugi pur şi simplu sau a fugi din calea unei primejdii sau pentru o acţiune care necesită o intervenţie rapidă.

3. Măcinarea energiei cu o alunecare laterală a labelor picioarelor

Pivotaţi ambele tălpi pe călcîie spre stînga; apoi pivotaţi-le pe părţile anterioare ale tălpilor încă o dată spre stînga. Şi încă o dată spre stînga, a treia oară, din nou pe călcîie (fig. 22, 23, 24). Repetaţi suita de mişcări spre dreapta, începînd cu pivotarea pe călcîie, apoi pe partea anterioară a tălpilor şi iar pe călcîie.


Figura 22

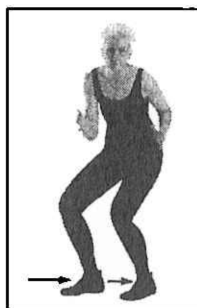

Figura 23

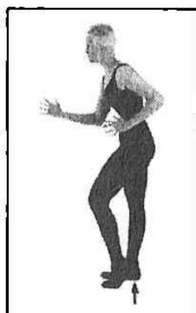

Figura 24

Consecinţa fizică a acestor pase magice este activarea circulaţiei în întregul corp.

4. Amestecarea energiei prin lovirea solului cu călcîiele

Această pasă magică se aseamănă cu mersul pe loc. Ridicaţi repede genunchiul, menţinînd vîrful tălpii lipit de sol. Greutatea corpului este susţinută de celălalt picior. Deplasaţi

greutatea corpului înainte şi înapoi, lăsîndu-o de fiecare dată pe piciorul care rămîne lipit cu toată talpa de sol, în timp ce piciorul celălalt execută mişcarea. Mişcaţi braţele în acelaşi mod ca şi în pasele magice anterioare (fig. 25).


Figura 25

O consecinţă fizică a acestei pase magice şi a celei care urmează este asemănătoare cu aceea realizată prin pasele magice anterioare, respectiv o senzaţie de bine care se instalează în regiunea pelviană după executarea mişcărilor.

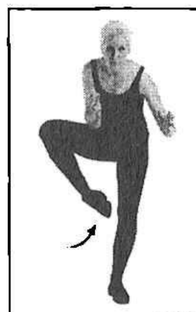
5. Amestecarea energiei după lovirea solului de trei ori cu călcîiele

Această pasă magică este identică cu precedenta, excepţie făcînd faptul că mişcarea genunchilor şi a tălpilor nu este continuă. Este întreruptă după ce călcîiele sînt readuse alternativ pe sol de trei ori. Secvenţa este: stîngul, dreptul, stîngul – pauză – dreptul, stîngul, dreptul ş.a.m.d.

Primele cinci pase magice din această grupă le permit celor care le execută să obţină un impuls de energie atunci cînd au nevoie de ea în zona taliei sau a vintrelor sau cînd, de exemplu, trebuie să alerge pe distanţe lungi sau să escaladeze rapid o stîncă sau un copac.

6. Strîngerea energiei cu tălpile prin ridicarea lor spre interiorul picioarelor

Ridicaţi alternativ talpa piciorului stîng şi a celui drept spre partea interioară a piciorului opus, aproape printr-o mişcare de frecare a acestuia. Este important să ţineţi picioarele puţin arcuite prin îndoirea genunchiului piciorului de sprijin (fig. 26).


Figura 26

În timpul acestei pase magice, energia necesară *intenționării* este direcționată în sus, de-a lungul părții interioare a picioarelor, pe care șamanii o consideră a fi locul de stocare a memoriei kinestetice. Această pasă magică este folosită pentru a ajuta la eliberarea memoriei mișcărilor sau pentru a facilita memorarea unor mișcări noi.

7. Stimularea energiei cu genunchii

Îndoiți genunchiul stîng și împingeți-l spre dreapta cît mai departe cu putință, ca pentru a lovi lateral cu el, în vreme ce răsuciți trupul și brațele cît mai mult în direcție opusă (fig. 27). Readuceți piciorul stîng înapoi în poziția normală, sprijinindu-l pe sol. Repetați aceeași mișcare cu genunchiul drept, apoi alternativ cu ambele picioare.



Figura 27

8. Împingerea energiei stimulate cu genunchii în trunchi

Această pasa magică este continuarea energetică a celei precedente. Îndoiți genunchiul stîng la maximum și împingeți-l cît mai sus cu putință spre trunchi. Țineți trunchiul ușor aplecat în față. În momentul în care împingeți genunchiul în sus, talpa este îndreptată cu vîrfurile în jos (fig. 28). Executați aceeași mișcare cu piciorul drept, apoi repetați alternativ mișcarea cu ambele picioare.



Figura 28

Îndreptarea tălpii cu vîrfurile în jos are rolul de a încorda tendoanele gleznelor, pentru a activa acei mici centri unde se acumulează energia. Șamanii consideră că acești centri din membrele inferioare sînt, poate, cei mai importanți, atît de

importanţi, încît ar putea activa toţi celeilalţi mici centri de energie din corp prin executarea acestei pase magice. Ea şi cea precedentă se execută împreună, cu scopul de a proiecta energia necesară *intenţiei* pe care aţi strîns-o cu genunchii ridicaţi înspre cei doi centri de vitalitate din jurul ficatului şi pancreasului.

9. Lovirea energiei în faţa şi în spatele corpului

O lovitură în faţă cu piciorul stîng este urmată de o lovitură în spate cu piciorul drept (fig. 29, 30). Repetaţi mişcarea lovind cu piciorul drept în faţă şi cu stîngul în spate.

Ţineţi braţele pe lîngă trup, deoarece această pasă magică antrenează doar membrele inferioare, conferindu-le flexibilitate. Scopul este de a ridica piciorul care loveşte în faţă şi apoi pe cel care loveşte în spate cît mai sus cu putinţă. Cînd executaţi mişcarea de lovire în spate, trunchiul trebuie înclinat uşor în faţă pentru a facilita mişcarea. Această uşoară înclinare în faţă a trunchiului reprezintă o cale firească de a absorbi energia stimulată cu picioarele. Pasa magică este executată pentru a ajuta organismul în situaţii în care apar probleme de digestie datorate unei schimbări a regimului alimentar sau înaintea unei călătorii lungi.



Figura 29



Figura 30

10. Ridicarea energiei cu tălpile

Îndoiţi foarte strîns genunchiul stîng şi ridicaţi-l spre trunchi cît mai sus cu putinţă. Înclinaţi uşor trunchiul în faţă,

aproape atingînd genunchiul. Îndreptaţi braţele brusc în jos, unind degetele ca o menghină pentru a cuprinde talpa piciorului (fig. 31). Ideal ar fi să prindeţi talpa foarte uşor şi să o eliberaţi imediat. Lăsaţi piciorul pe sol în timp ce ridicaţi braţele şi mîinile, cu o smucitură puternică ce antrenează umerii şi muşchii pectorali, de-a lungul coapselor pînă la nivelul pancreasului şi al splinei (fig. 32). Aceleaşi mişcări sînt repetate cu piciorul drept, ridicînd mîinile pînă la nivelul vezicii biliare şi al ficatului, apoi, alternativ, cu ambele picioare.

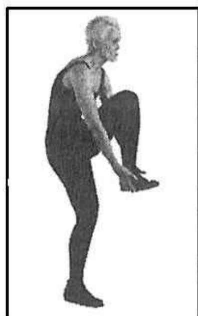


Figura 31



Figura 32

Ca şi în cazul paselor magice anterioare, aplecarea trunchiului înainte permite ca energia din tălpi să fie transferată în cei doi centri vitali de energie din jurul pancreasului şi ficatului. Această pasă magică este folosită pentru a contribui la realizarea flexibilităţii şi pentru a uşura trupul de eventualele probleme digestive.

11. Împingerea în jos a unui zid de energie

Ridicaţi piciorul stîng cu genunchiul îndoit foarte strîns, la înălţimea şoldurilor; apoi împingeţi-l în faţă, cu vîrful tălpii arcuit în sus, ca pentru a împinge un obiect solid (fig. 33). După ce puneţi piciorul pe sol, ridicaţi



Figura 33

piciorul drept, în acelaşi mod. Repetaţi mişcarea alternativ cu ambele picioare.

12. Păşirea peste o barieră de energie

Ridicaţi iute şi cu putere piciorul stîng ca pentru a trece peste un obstacol poziţionat oblic în faţa corpului. Descrieţi un cerc de la stînga la dreapta (fig. 34) şi în momentul în care îl puneţi jos ridicaţi celălalt picior pentru a executa aceeaşi mişcare.



Figura 34

13. Lovirea unei porţi laterale

Aceasta este o mişcare de lovire-împingere cu tălpile. Ridicaţi piciorul stîng pînă la jumătatea gambei şi împingeţi cu talpa spre dreapta corpului ca pentru a lovi un obiect solid, folosind întreaga talpă ca suprafaţă de lovire (fig. 35). Readuceţi piciorul în poziţie verticală. Repetaţi mişcarea cu piciorul stîng.



Figura 35

14. Desprinderea unei pepite de energie

Ridicaţi talpa stîngă cu vîrfurile îndreptate mult în jos. Împingeţi genunchiul în faţă, îndoindu-l bine. Apoi lăsaţi talpa în jos cu o mişcare controlată, lovind în sol ca şi cînd aţi vrea să desprindeţi o pepită (fig. 36). După lovire, reveniţi cu talpa pe sol. Repetaţi mişcarea identic cu piciorul stîng.

15. Răzuirea noroiului de energie

Ridicaţi talpa stîngă la cîţiva centimetri de la sol; aduceţi întregul picior în faţă, apoi împingeţi-l în spate cu forţă, talpa măturînd uşor solul ca şi cînd aţi răzui ceva de pe talpă (fig. 37). Greutatea corpului este susţinută de celălalt picior, cu trunchiul

aplecat uşor în faţă pentru a antrena muşchii stomacului în timpul executării acestei pase magice. După ce reveniţi cu piciorul stîng la poziţia normală, repetaţi aceeaşi mişcare cu piciorul stîng.

Şamanii numesc ultimele cinci pase magice din această grupă *Paşi în natură*. Sînt pase magice ce pot fi executate în timpul mersului sau în timpul serviciului sau chiar în timp ce staţi şi discutaţi cu alte persoane. Funcţia paselor magice este aceea de a acumula energie şi de a o folosi cu picioarele pentru situaţii în care este necesară concentrarea şi activarea rapidă a memoriei.



Figura 36



Figura 37

A doua grupă
Stimularea energiei pentru *intenţie*

Cele zece pase magice din a doua grupă sînt menite să stimuleze energia necesară *intenţiei* din zonele aflate imediat sub genunchi, deasupra capului, în jurul rinichilor, ficatului şi pancreasului, a plexului solar şi a gîtului. Fiecare dintre aceste pase magice este o unealtă care stimulează exclusiv energia necesară *intenţiei* şi care este acumulată în zonele respective. Şamanii consideră că aceste pase magice sînt esenţiale pentru existenţa zilnică deoarece, din punctul lor de vedere, viaţa este controlată de *intenţie*. Pentru şamani, aceste

pase magice sînt ceea ce este cafeaua pentru omul modern. Sloganul din ziua de azi: „Nu-s om pînă nu-mi beau cana de cappucino“ sau cel al generației precedente: „Nu-s treaz pînă nu-mi beau cafeaua“ sînt echivalente cu sloganul șamanilor: „Nu-s pregătit pentru nimic pînă nu-mi execut pasele magice“. A doua grupă din această serie începe cu mișcarea denumită *punerea în funcțiune a corpului* (vezi fig. 15, 16).

16. Stimularea energiei cu picioarele și brațele

După ce *puneți în funcțiune* corpul, țineți trunchiul ușor aplecat înainte (fig. 38). Greutatea este lăsată pe piciorul drept, în timp ce stîngul execută un cerc complet, măturînd solul cu vîrfurile degetelor și oprindu-se pe buricele tălpii, în fața corpului. Executați o rotație cu brațul stîng, sincronizînd această mișcare cu cea a piciorului. Punctul cel mai înalt al rotației trebuie să depășească nivelul capului (fig. 39). Urmează o pauză scurtă, atît pentru braț, cît și pentru picior, apoi repetați mișcarea de încă două ori succesiv, în total de trei ori (fig. 40). Ritmul acestei pase magice se stabilește numărînd astfel: „unu“, pauză scurtă, „unu-unu“, pauză foarte scurtă, „doi“, pauză, „doi-doi“, pauză foarte scurtă, și așa mai departe. Repetați aceeași mișcare cu brațul și piciorul drept.

Această pasă magică stimulează energia de pe fundul *sferei luminoase* cu labele picioarelor, proiectînd-o cu brațele în regiunea de deasupra capului.



Figura 38

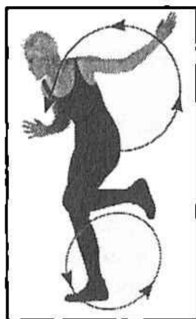


Figura 39



Figura 40

17. Revărsarea energiei în glandele suprarenale

Plasaţi antebraţele în spatele corpului, deasupra rinichilor şi glandelor suprarenale. Ţineţi coatele îndoite la nouăzeci de grade, mîinile strînse pumn, la cîţiva centimetri de corp, fără să-l atingeţi. Mişcaţi pumnii în sus şi-n jos, printr-o mişcare de rotaţie, unul deasupra celuilalt, începînd cu pumnul stîng care se mişcă în jos; urmează pumnul drept, care se roteşte în jos în timp ce pumnul stîng îşi continuă mişcarea de rotaţie în sus. Aplecaţi trunchiul uşor în faţă (fig. 41). Executaţi apoi mişcarea de rotaţie a pumnilor în sens invers, cu trunchiul aplecat uşor în spate (fig, 42). Aplecarea trunchiului în acest mod, în faţă şi în spate, antrenează muşchii braţelor şi ai umerilor.

Această pasă magică este folosită pentru a alimenta glandele suprarenale şi rinichii cu energia necesară *intenţiei*.



Figura 41



Figura 42

18. Stimularea energiei pentru glandele suprarenale

Îndoiţi trunchiul în faţă, împingînd genunchii în afară, atît cît să depăşească linia vîrfurilor. Sprijiniţi mîinile deasupra genunchilor, cu degetele răsfirate pe rotule. Rotiţi mîna stîngă spre dreapta peste rotulă, împingînd cotul în afară cît mai mult cu putinţă, pînă ajunge să fie în continuarea genunchiului stîng (fig. 43). În acelaşi timp, antebraţul drept, cu mîna proptită în continuare pe rotulă, se sprijină pe toată lungimea lui pe coapsa dreaptă, în vreme ce genunchiul drept se îndreaptă, antrenînd

tendonul popliteu. Este important să mişcaţi numai genunchii, fără a legăna bazinul dintr-o parte în alta.


Figura 43


Figura 44

Executaţi aceleaşi mişcări cu piciorul drept şi mîna dreaptă (fig. 44).

Această pasă magică are menirea să stimuleze energia necesară *intenţiei* în jurul rinichilor şi glandelor suprarenale. Cel care o practică îşi va spori considerabil capacitatea de rezistenţă, va căpăta un sentiment de încredere în sine şi va deveni mai îndrăzneţ.

19. Fuzionarea energiei stîngi cu cea dreaptă

Inspiraţi adînc. Expiraţi încet pe măsură ce ridicaţi antebraţul stîng în dreptul umerilor, cu cotul îndoit la nouăzeci de grade. Îndoiţi mîna din încheietură spre spate, cît mai mult cu putinţă, cu degetele îndreptate înainte şi palma îndreptată spre dreapta (fig. 45).

În timp ce antebraţul îşi menţine această poziţie, aplecaţi trunchiul puternic în faţă, pînă cînd braţul întins ajunge la nivelul genunchilor. Nu trebuie să lăsaţi cotul stîng să atîrne spre sol, în schimb ţineţi-l la o distanţă cît mai mare de genunchi. Expiraţi în continuare în ritm lent, în timp ce descrieţi cu braţul drept un cerc complet deasupra capului, ajungînd cu mîna dreaptă la trei-patru centimetri de degetele mîinii stîngi. Răsuciţi palma mîinii drepte spre corp, cu degetele îndreptate în jos. Aplecaţi capul în jos fără a îndoi gîtul. Expiraţia încetează – acum începeţi să inspiraţi adînc,

păstrînd corpul în aceeaşi poziţie. Toţi muşchii spatelui, ai braţelor şi ai picioarelor sînt încordaţi cîtă vreme inspiraţi încet şi adînc (fig. 46).

Îndreptaţi corpul în timp ce expiraţi. Reîncepeţi pasa magică pentru braţul drept.


Figura 45


Figura 46

Prin întinderea înainte la maximum a braţelor se creează o deschidere în vîrtejul energetic din centrul rinichilor şi al suprarenalelor; această deschidere permite întrebuinţarea optimă a *energiei redirecţionate*. Este o pasă magică esenţială pentru *redirecţionarea energiei* spre acel centru, conferind, în general, trupului vitalitate şi tinereţe.

20. Străpungerea corpului cu o rază de energie

Plasaţi palma stîngă în dreptul ombilicului, lipită cu muchia de trup, iar palma dreaptă în spate, la acelaşi nivel. Încheieturile sînt îndoite puternic, iar degetele sînt îndreptate spre sol. Palma mîinii stîngi este îndreptată spre dreapta, cea a palmei drepte – spre stînga (fig. 47). Ridicaţi brusc vîrfurile degetelor de la ambele mîini pentru a realiza o linie dreaptă în faţă şi în spate (fig. 48). Tot corpul este încordat, iar genunchii se îndoaie în momentul în care degetele sînt îndreptate în faţă şi în spate. Menţineţi mîinile în această poziţie timp de o secundă. Apoi relaxaţi muşchii, îndreptaţi picioarele, deplasaţi braţele în jurul corpului, pînă cînd braţul

drept ajunge în fațã și cel stîng în spate. Ca și la începutul acestei pase magice, degetele sînt îndreptate cu vîrfurile în jos, apoi ridicați-le brusc în linie dreaptă față-spate, expirînd scurt; genunchii sînt îndoiți.

Prin această pasă magică se stabilește o linie de demarcație în mijlocul corpului, care separă energia stîngă de cea dreaptă.



Figura 47



Figura 48

21. Rotirea energiei peste doi centri de vitalitate

E bine să începeți prin a așeza mîinile una în fața celeilalte pentru a le alinia. Țineți degetele răsfirate și îndoite, ca și cînd ați vrea să apucați un capac de borcan, de mărimea palmei. Apoi apropiați mîna dreaptă de zona pancreasului și splinei, cu palma îndreptată spre corp. Mîna stîngă o duceți la spate, în dreptul rinichiului și al glandei suprarenale stîngi, cu palma spre corp. Îndoiți mîinile de la încheietură spre spate, în același timp răsucind trunchiul spre stînga, cît mai mult cu putință, fără a deplasa genunchii. Apoi pivotați ambele mîini de la încheietură, simultan, cu mișcări laterale, ca pentru a deșuruba capacele a două borcane – mîna dreaptă în dreptul pancreasului și splinei, mîna stîngă în dreptul rinichiului stîng (fig. 49).



Figura 49

Repetați mișcarea schimbînd localizarea mîinilor, respectiv: stînga în față, la nivelul ficatului și vezicii biliare, iar dreapta la nivelul rinichiului drept.

Cu ajutorul acestei pase magice, stimulați energia în trei centri de vitalitate: ficatul și vezica biliară, pancreasul și splina, rinichii și suprarenalele. Este o pasă magică indispensabilă celor care trebuie să stea de pază, sporindu-le percepția senzorială generală asupra spațiului înconjurător.

22. Semicercul de energie

Trasați un semicerc cu mîna stîngă, începînd din dreptul feței. Mișcați mîna ușor spre dreapta pînă ajunge la nivelul umărului drept (fig. 50). De acolo întoarceți mîna, trasînd marginea interioară a semicercului cît mai aproape de partea stîngă a trupului (fig 51). Apoi aduceți mîna spre spate (fig. 52), trasînd marginea exterioară a semicercului, după care mîna revine la poziția inițială (fig. 53). Semicercul complet este oblic, partea superioară aflîndu-se în dreptul ochilor, cea inferioară sub nivelul bazinului, în spate. Este important să urmăriți mișcarea mîinii cu privirea.

După ce ați încheiat trasarea semicercului cu brațul stîng, repetați mișcarea cu brațul drept, înconjurînd astfel corpul cu două semicercuri, trasate pentru a stimula energia și a ușura alunecarea energiei de deasupra capului în regiunea glandelor renale. Această pasă magică este un mijloc de a dobîndi o stare de calm intens și susținut.


Figura 50


Figura 51


Figura 52


Figura 53

23. Stimularea energiei în jurul gîtului

Plasaţi mîna stîngă cu palma răsucită în sus şi mîna dreaptă, cu palma în jos, în faţa corpului, la nivelul plexului solar. Mîna dreaptă se află deasupra mîinii stîngi, fără s-o atingă. Coatele sînt îndoite strîns. Inspiraţi profund; ridicaţi uşor braţele în timp ce rotiţi corpul cît mai mult spre stînga, fără să mişcaţi picioarele, în special genunchii, pe care ţineţi-i uşor îndoiţi pentru a evita încordarea inutilă a tendoanelor. Capul este aliniat cu trupul şi umerii. Începeţi să expiraţi pe măsură ce depărtaţi treptat coatele cît puteţi mai mult, ţinînd încheieturile mîinilor drepte (fig. 54). Inspiraţi. Apoi începeţi din nou să expiraţi şi răsuciţi încet capul spre cotul stîng şi înapoi, de data asta cu faţa spre cotul drept; repetaţi mişcarea de rotire a capului de încă două ori, timp în care expiraţia a ajuns la capăt.

Răsuciţi trunchiul din nou în faţă, schimbînd şi poziţia mîinilor. Mîna dreaptă e îndreptată cu palma în sus, iar cea stîngă, aflată deasupra celei drepte, e îndreptată cu palma în jos. Inspiraţi din nou. Răsuciţi trunchiul spre dreapta şi repetaţi toate mişcările pe partea dreaptă.


Figura 54

Şamanii cred că astfel se dispersează un tip special de energie necesară *intenţiei* din *centrul pentru luarea deciziilor* care este localizat în adîncitura în formă de V de la baza gîtului, această energie fiind strînsă exclusiv cu ajutorul acestei pase magice.

24. Masarea energiei prin împingerea omoplaţilor

Plasaţi ambele braţe în dreptul feţei la nivelul ochilor, cu coatele suficient de îndoite pentru ca braţele să semene cu un arc (fig. 55). Trunchiul este aplecat uşor în faţă, astfel încît omoplaţii să se poată extinde lateral. Mişcarea începe prin împingerea braţului stîng înainte, ţinîndu-l în continuare

îndoit de la cot şi încordat (fig. 56). Urmează braţul drept; mişcarea se repetă apoi alternativ. Reţineţi că braţele sînt ţinute într-o stare de încordare maximă. Palmele sînt îndreptate înainte, iar vîrfurile unele spre altele. Forţa de acţionare este conferită braţelor de mişcarea profundă a omopaţilor şi de încordarea muşchilor stomacului.

Şamanii cred că energia ganglionilor din jurul omoplaţilor se blochează adesea, provocînd prin stagnare degenerarea *centrului pentru luarea deciziilor* localizat în punctul V de la baza gîtului. Această pasă magică e practicată pentru a stimula energia respectivă.

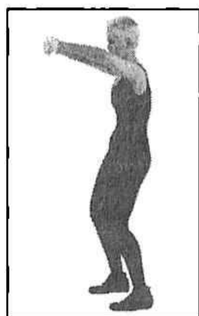


Figura 55

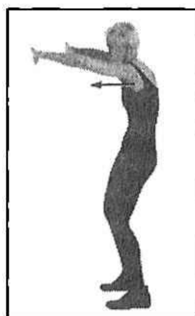


Figura 56

25. Stimularea energiei deasupra capului şi spargerea ei

Mişcaţi lejer braţul stîng, executînd două cercuri şi jumătate deasupra şi în jurul capului (fig. 57). Apoi spargeţi aceste cercuri cu muchia exterioară a antebraţului şi a mîinii, pe care coborîţi-le cu o mişcare plină de forţă, însă lentă (fig. 58). Impactul este absorbit de muşchii stomacului, încordaţi în momentul respectiv. Încordaţi şi muşchii braţului pentru a nu produce tendoanelor leziuni ce ar putea apărea în cazul în care muşchii braţelor ar fi relaxaţi sau dacă braţul ar fi mişcat prea repede. Expiraţi uşor în timp ce coborîţi braţul. Repetaţi aceeaşi mişcare cu braţul drept.


Figura 57


Figura 58

Energia stimulată şi spartă în acest mod se va răspîndi în întregul corp. Executînd această pasă magică atunci cînd sînteţi prea obosit şi nu vă puteţi permite să dormiţi, somnolenţa dispare şi pentru o perioadă de timp vă veţi simţi cuprins de o stare de vioiciune.

A treia grupă
Strîngerea energiei necesare *intenţiei*

Cele nouă pase magice care formează a treia grupă sînt folosite pentru a aduce în cei trei centri de vitalitate din jurul ficatului, pancreasului şi rinichilor energia specială care a fost stimulată prin pasele magice din grupa anterioară. Pasele magice din această grupă trebuie executate încet şi cu deplină concentrare. Şamanii recomandă ca starea de spirit, pe parcursul executării acestor pase, să fie liniştea desăvîrşită, iar *intenţia* neabătută să fie aceea de a strînge energia necesară *intenţiei*.

Toate pasele magice din a treia grupă încep cu o scuturare rapidă a mîinilor ţinute pe lîngă trup, cu braţele atîrnînd în poziţie normală. Mîinile se scutură ca şi cînd degetele îndreptate în jos ar vibra cuprinse de tremur. Acest gen de vibraţie era considerat un stimulent pentru energia

din jurul şoldurilor şi al minusculilor centri de energie de pe dosul mîinilor şi al încheieturilor mîinilor, unde energia ar putea stagna.

Efectul general al primelor trei pase magice din această grupă este vitalitatea şi starea de bine a întregului organism, deoarece energia este transportată în cei trei centri de vitalitate principali aflaţi în partea de jos a trupului.

26. Colectarea energiei stimulate mai jos de genunchi

Executaţi o săritură scurtă înainte cu piciorul stîng împins de piciorul drept. Trunchiul se apleacă mult în faţă, mîna stîngă se întinde să apuce ceva aflat aproape de nivelul solului (fig. 59). Reveniţi cu piciorul stîng în poziţie normală şi imediat treceţi palma stîngă peste centrul de energie din partea dreaptă: ficatul şi vezica biliară.

Repetaţi aceeaşi mişcare cu braţul şi piciorul drept, trecînd palma peste centrul vital din stînga: pancreasul şi splina.

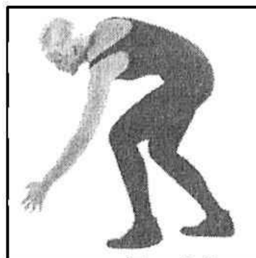


Figura 59

27. Transportarea energiei frontale spre glandele suprarenale

Inspiraţi adînc în timp ce scuturaţi mîinile. Apoi întindeţi brusc braţul stîng înainte, la nivelul umerilor, cu palma răsucită spre stînga, în timp ce expiraţi puternic (fig. 60). Începeţi să inspiraţi încet şi rotiţi încheietura mîinii de la stînga la dreapta, descriind un cerc complet, ca şi cînd aţi scobi o sferă de materie solidă (fig. 61). Continuaţi să inspiraţi în timp ce rotiţi încheietura în sens invers, readucînd-o la poziţia iniţială, cu palma îndreptată spre stînga. Apoi, ca şi cînd aţi ţine în mînă sfera, braţul stîng descrie un semicerc, păstrîndu-se la acelaşi nivel cu umărul; mişcarea încetează cînd dosul încheieturii îndoite este plasat

peste rinichiul stîng. Reţineţi că inspiraţia continuă trebuie să dureze pe tot parcursul deplasării braţului din faţă în spate. În timp ce executaţi această mişcare de balans, braţul drept face o mişcare de rotaţie în faţa corpului, care se încheie cînd dosul încheieturii îndoite atinge zona de deasupra pubisului. Răsuciţi capul cît mai mult spre stînga, pentru a putea privi în spate (fig. 62). Apoi mîna stîngă, care ţine sfera, este răsucită cu palma spre corp şi loveşte sfera de rinichiul şi glanda suprarenală stîngă. Frecaţi uşor palma de zona respectivă în timp ce expiraţi.

Executaţi aceaşi mişcare schimbînd braţele şi răsucind capul spre dreapta.


Figura 60


Figura 61


Figura 62

28. Scobirea energiei din stînga şi din dreapta

Lăsaţi braţele să atîrne pe lîngă trup, apoi ridicaţi-le cu mîinile curbate în interior, spre corp, atingînd toracele, pînă ajung la axile şi în acest timp inspiraţi profund (fig. 63). Apoi întindeţi braţele lateral, cu palmele în jos, expirînd în acelaţi timp puternic. Inspiraţi din nou profund, strîngînd mîinile în formă de cupă şi rotindu-le din încheieturi pînă cînd palmele ajung cu faţa în sus, ca şi cînd aţi scobi într-o materie solidă (fig. 64). Apoi aduceţi mîinile la nivelul umerilor prin îndoirea puternică a coatelor – în tot acest timp continuaţi să inhalaţi (fig. 65). Această mişcare antrenează omoplaţii şi muşchii gîtului. După ce le ţineţi o clipă în această poziţie, întindeţi din

nou brațele în lateral, expirînd puternic. Palmele sînt îndreptate în față. Apoi strîngeți-le din nou ca într-o cupă, rotiți-le spre spate, în aceeași mișcare de scobire într-o materie solidă. Mîinile ușor strînse sînt din nou aduse la nivelul umerilor. Repetați încă o dată – dintr-un total de trei – aceste mișcări. Apoi frecați ușor palmele peste cei doi centri de vitalitate din jurul ficatului și pancreasului, în timp ce expirați.


Figura 63

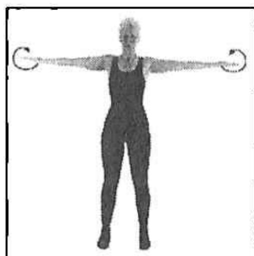

Figura 64


Figura 65

29. Spargerea cercului de energie

Descrieți un cerc prin mișcarea brațului stîng spre umărul drept (fig. 66), închizîndu-l prin mișcarea brațului în fața corpului și ducînd brațul spre spate (fig. 67) și din nou înainte, în dreptul feței (fig. 68). Această mișcare este coordonată cu o mișcare asemănătoare executată de brațul drept. Ambele brațe se mișcă alternativ, creînd un cerc oblic în jurul corpului. Apoi faceți un pas în spate și spre stînga cu piciorul drept, urmat de un pas spre dreapta executat cu piciorul stîng, astfel încît să vă întoarceți cu tot corpul pentru a sta cu fața în direcția opusă.

Arcuiți brațul stîng în jurul părții stîngi a cercului, ca și cînd cercul ar fi un obiect solid pe care brațul stîng îl strînge la axilă și la piept. Repetați mișcarea cu brațul drept, în jurul părții drepte a cercului, ca și cînd acesta ar fi un corp solid (fig. 69). Inspirați adînc – cercul se va sparge din ambele părți prin încordarea întregului corp, în special a brațelor, pe care le aduceți la piept. Apoi frecați ușor palmele de centrii de vitalitate din partea din față a trupului, în timp ce expirați.


Figura 66


Figura 67


Figura 68

Această pasă are un rost ezoteric, deoarece acţionează asupra limpezimii *intenţiei* necesare în luarea deciziilor. Pasa este folosită pentru răspîndirea energiei necesare în luarea deciziilor, acumulate în jurul gîtului.


Figura 69

30. Strîngerea energiei din partea din faţă a trupului pînă deasupra capului

Inspiraţi adînc şi scuturaţi mîinile. Aduceţi ambele braţe în dreptul feţei cu pumnii strînşi, încrucişîndu-le în formă de X, cu braţul stîng mai aproape de faţă şi cu palmele strînse pumn îndreptate spre faţă. Întindeţi apoi braţele înainte cîţiva centimetri, rotind mîinile din încheieturile lipite una de cealaltă, pînă cînd palmele strînse pumn sînt îndreptate în jos (fig. 70). Din această poziţie, umărul şi omoplatul stîng sînt împinse în faţă. Tot acum începeţi să expiraţi. Trageţi înapoi umărul stîng concomitent cu împingerea în faţă a umărului drept. Apoi ridicaţi braţele încrucişate deasupra capului, în acelaşi moment încetînd şi expiraţia.

Începeţi să inspiraţi încet şi profund pe măsură ce braţele încrucişate descriu un arc complet, rotindu-se spre dreapta

prin fața trupului, aproape la nivelul genunchilor, apoi spre stînga, pînă ajung la poziția inițială chiar deasupra capului (fig. 71). Depărtați brațele cu o mișcare energică în timp ce începeți să expirați îndelung (fig. 72). Din această poziție, continuînd expirația, deplasați brațele cît mai în spate cu putință, descriind un cerc ce se va încheia în momentul în care pumnii sînt aduși în față, la nivelul ochilor, cu palmele strînse pumn întoarse spre față (fig. 73). Apoi încrucișați din nou brațele. Încheieturile mîinilor pivotează una peste cealaltă în timp ce deschideți palmele și le lipiți de corp, mîna dreaptă în zona pancreasului și a splinei, iar mîna stîngă pe zona ficatului și a vezicii biliare. Aplecați trunchiul în față, pînă formați un unghi de nouăzeci de grade cu verticala, și în acest moment se încheie și expirația (fig. 74).


Figura 70

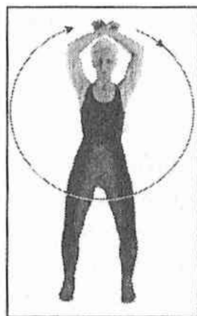

Figura 71


Figura 72

Două sînt scopurile acestei pase magice. În primul rînd, stimulează energia din jurul omoplaților și o transportă într-un loc aflat deasupra capului. De acolo provoacă o circulație a energiei într-un cerc mare care atinge extremitățile sferei luminoase. În al doilea rînd, amestecă energia din partea dreptă și din partea stîngă, plasînd-o pe cei doi centri de vitalitate din jurul pancreasului și al ficatului, cu fiecare mînă pusă pe centrul opus.

Amestecînd energia în acest mod, provocăm un șoc extraordinar de puternic respectivilor centri de vitalitate. Pe

măsură ce practicanţii capătă o tot mai mare dexteritate în executarea paselor, şocul devine şi mai puternic, transformîndu-se într-un fel de filtru de energie, care nu poate fi înţeles decît după executarea pasei. Senzaţia ce o însoţeşte poate fi descrisă drept inhalare de aer mentolat.



Figura 73



Figura 74

31. Stimularea energiei şi aducerea ei de sub genunchi şi de deasupra capului

Inspiraţi şi scuturaţi mîinile. Ridicaţi ambele mîini lateral faţă de corp, pînă în dreptul taliei, şi ţineţi-le relaxate. Cu genunchii îndoiţi, împingeţi mîna stîngă în jos, cu încheietura răsucită astfel încît palma să fie îndreptată în afară, opusă trupului, ca şi cînd ar intra într-o găleată plină cu o materie lichidă. Simultan cu această mişcare, ridicaţi cu forţă mîna dreaptă în sus, deasupra capului; încheietura mîinii drepte este şi ea răsucită, pentru ca palma să fie îndreptată în afară, opusă corpului (fig. 75). Începeţi să expiraţi încet cînd ambele braţe au atins punctul maxim de întindere. Răsuciţi cu putere ambele încheieturi în poziţie normală şi, în acelaşi timp, strîngeţi mîinile pumn, ca şi cînd aţi apuca ceva solid. Cu pumnii încleştaţi, continuaţi să expiraţi în timp ce coborîţi braţul drept şi ridicaţi braţul stîng pînă la nivelul taliei, mişcarea fiind executată încet, însă cu mare încordare, ca şi cînd le-aţi mişca printr-o materie vîscoasă (fig. 76). Apoi frecaţi palmele încet, pe zona ficatului şi a vezicii biliare, şi,

respectiv, pe cea a splinei şi a pancreasului. În acest moment îndreptaţi genunchii şi încheiaţi expiraţia (fig. 77).

Repetaţi mişcarea schimbînd poziţia braţelor: braţul drept este coborît şi braţul stîng ridicat.

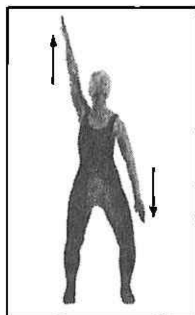

Figura 75


Figura 76


Figura 77

Energia pentru *intenţionare* care este extrasă de sub genunchi şi de deasupra capului prin această pasă magică poate fi frecată pe zonele rinichilor stîng şi drept.

32. Amestecarea energiei din stînga şi din dreapta

Inspiraţi şi scuturaţi mîinile. Întindeţi braţul stîng în diagonală spre dreapta, deasupra capului, paralel cu umărul drept, totodată începînd să expiraţi (fig. 78). Strîngeţi mîna, ca şi cînd aţi apuca ceva, smuciţi-o apoi, ca şi cum aţi smulge acel ceva şi duceţi-o pe deasupra capului pînă ajunge în paralel cu umărul stîng. În acest moment încetează expiraţia. Cu mîna în continuare încleştată, inspiraţi puternic în timp ce rotiţi braţul stîng spre spate (fig. 79), încheind mişcarea cînd aţi adus pumnul încleştat în dreptul ochilor. De aici, pe măsură ce expiraţi, îl coborîţi încet, dar cu putere, spre centrul vital din jurul pancreasului, frecînd apoi palma cu mişcări uşoare, peste zona respectivă (fig. 80).

Aceeaşi mişcare este repetată cu braţul drept, dar în loc să îl rotiţi spre spate, trasaţi cu el un cerc în faţă.

Conform credinţei şamanilor, energia din partea stîngă este diferită de cea din partea dreaptă a corpului. Energia din partea stîngă este descrisă drept ondulatorie, cea din dreapta că fiind circulară. Această pasă magică este folosită pentru a aduce energie circulară în partea stîngă şi energie ondulatorie în partea dreaptă, urmărindu-se întărirea centrilor de vitalitate din jurul ficatului şi al pancreasului prin alimentarea cu o energie de un tip diferit.



Figura 78



Figura 79



Figura 80

33. Apucarea energiei de deasupra capului pentru cei doi centri vitali

Începînd de la nivelul urechii, rotiţi braţul stîng înainte de două ori (fig. 81), apoi întindeţi-l deasupra capului, ca pentru a apuca ceva (fig. 82). În timp ce executaţi această mişcare, inspiraţi adînc, pînă în momentul în care întindeţi mîna deasupra capului, ca pentru a apuca ceva. Don Juan recomanda să privim rapid în sus şi să selectăm ţinta pe care trebuie să o apuce mîna. După care mîna, strînsă ca pentru apucare, este adusă cu forţă în jos şi pusă peste centrul vital din jurul pancreasului şi splinei. Expiraţi în acest moment. Repetaţi mişcarea cu braţul drept, plasînd energia peste centrul de vitalitate din jurul ficatului şi al vezicii biliare.

Şamanii spuneau că energia pentru *intenţie* tinde să graviteze în jos, în schimb, deasupra capului, rămîne un strat

din aceeaşi energie, însă mult rarefiat, care este adunat prin intermediul acestei pase magice.



Figura 81



Figura 82

34. Apucarea energiei de deasupra capului

Întindeţi braţul stîng cît mai sus cu putinţă cu mîna deschisă ca pentru a apuca ceva. În acelaşi timp, piciorul drept împinge trupul în sus. Cînd ajungeţi la punctul cel mai înalt al saltului, mîna se îndoaie de la încheietură spre interior, ca într-un cîrlig faţă de antebraţ (fig. 83), aducînd apoi braţul astfel îndoit în jos, cu o mişcare înceată, dar încordată. Frecaţi imediat mîna stîngă de zona din jurul centrului vital al pancreasului şi al splinei.



Figura 83

Executaţi aceeaşi mişcare cu braţul drept, urmînd cu exactitate aceleaşi etape ca şi în cazul braţului stîng. Apoi frecaţi mîna dreaptă de centrul vital din jurul ficatului şi al vezicii biliare.

Şamanii cred că energia stocată în jurul periferiei sferei luminoase pe care o reprezintă fiinţele umane poate fi pusă în mişcare şi adunată dacă executăm acest salt puternic în sus. Pasa magică este executată pentru a elimina problemele cauzate de concentrarea îndelungată asupra unei anumite activităţi.

A patra grupă
Inspirarea energiei pentru *intenție*

Cele trei pase magice ale acestei grupe sînt destinate punerii în mișcare, adunării și transportării energiei pentru *intenție* din trei centri – din jurul picioarelor, din jurul gleznelor și de deasupra rotulelor – și plasării ei în cei trei centri de vitalitate din jurul rinichilor, ficatului, pancreasului, pîntecelui și glandelor genitale. Întrucît executarea acestor pase magice este însoțită de respirații, celor care le practică li se recomandă să inspire și să expire încet și profund; iar *intenția* să fie foarte clară, pentru ca glandele suprarenale să primească un șoc puternic de energie în timp ce se respiră adînc.

35. Tragerea energiei din rotule de-a lungul părții posterioare a coapselor

Inspirați adînc, cu brațele atîrnînd pe lîngă corp și făcînd mîinile să tremure, ca și cînd ați agita o masă gazoasă. Începeți să expirați în timp ce ridicați mîinile spre talie, de unde împingeți cu forță palmele în jos, simultan, de o parte și de alta a trupului (fig. 84). Brațele sînt doar ușor îndoite pentru ca palmele să se găsească doar la cîțiva centimetri sub stomac. Țineți mîinile la opt-zece centimetri una de cealaltă și la un unghi de nouăzeci de grade cu antebrațele, cu degetele îndreptate înainte. Încet, fără să le apropiați atît de mult încît să se atingă, descrieți o mișcare de rotație cu mîinile spre interior, adică spre partea din față a corpului; încordați la maximum mușchii brațelor, ai stomacului și picioarelor (fig. 85). Descrieți încă un cerc în aceeași manieră, în timp ce expirați complet printre dinții încleștați.

Inspirați din nou profund, apoi începeți să expirați pe măsură ce descrieți alte trei cercuri spre interior, în fața corpului. Apoi așezați mîinile pe partea din față a coapselor și deplasați-le în jos, într-o mișcare de alunecare cu baza palmelor, în timp ce degetele sînt ușor ridicate, pînă ce ajungeți la rotule. În acest moment se încheie și expirația.

Inspirați profund pentru a treia oară, în timp ce apăsați cu vîrfurile degetelor partea inferioară a rotulelor. Țineți capul aplecat, cu fața în jos, în aceeași linie cu șira spinării (fig. 86). Îndreptați genunchii, iar mîinile, cu degetele încleștate, sînt tîrîte în sus pe coapse, pînă la șolduri, și în tot acest timp expirați încet. Continuînd expirația, frecați mîinile de centrii de vitalitate din jurul pancreasului și ficatului.



Figura 84



Figura 85



Figura 86

36. Tragerea energiei din părțile laterale ale picioarelor

Inspirați adînc, ținînd mîinile pe lîngă corp și mișcîndu-le în tremur continuu. Împingeți mîinile în jos ca și în pasa magică precedentă. Expirați în timp ce mîinile descriu două cercuri mici în exterior, de o parte și de alta a trupului. Mușchii brațelor, ai stomacului și ai picioarelor sînt încordați la maximum. Țineți coatele ușor îndoite (fig. 87).

După trasarea celor două cercuri, expirați tot aerul și începeți să inspirați profund. Trasați încă trei cercuri exterioare în timp ce expirați încet. Duceți apoi mîinile pe părțile laterale ale coapselor. Cu baza palmelor și degetele ușor ridicate, frecați părțile laterale ale picioarelor în jos, pînă cînd degetele ajung la protuberanțele din exterior ale gleznelor. Capul este îndreptat cu fața în jos, în aceeași linie cu corpul (fig. 88). În acest moment se încheie expirația.

Începeți să inspirați în timp ce cu degetul arătător și cu cel mijlociu apăsați protuberanțele din exterior ale gleznelor (fig. 89). Expirația începe cînd mîinile cu degetele încleștate încep să urce printr-o mișcare de frecare, de-a lungul părților laterale ale picioarelor, pînă la șolduri. Încheiați expirația cînd frecați palmele de centrii de vitalitate respectivi.



Figura 87



Figura 88



Figura 89

37. Tragerea energiei din partea din față a picioarelor

Inspirați din nou profund în timp ce mișcați mîinile ținute pe lîngă corp. Ambele brațe descriu cîte un cerc pe lîngă corp, întîi ducînd brațele pe spate și de acolo deasupra capului (fig. 90), pentru a lovi cu forță în partea din față a corpului, cu palmele îndreptate în jos și degetele înainte. Începeți să expirați încet în timp ce mișcați mîinile, întîi stînga, apoi dreapta, înainte și înapoi, de trei ori alternativ, ca și cînd ar aluneca pe o suprafață netedă. Expirația încetează în momentul în care bazele palmelor ating cutia toracică (fig. 91). Inspirați adînc. Deplasați mîna stîngă printr-o mișcare de alunecare spre stînga, urmată de o mișcare asemănătoare cu mîna dreaptă spre dreapta; repetați de trei ori aceste mișcări, în succesiune alternativă. După ce încheiați seria de trei mișcări, readuceți mîinile cu baza palmelor în dreptul cutiei toracice,


Figura 90

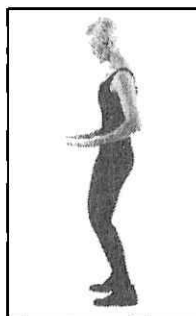

Figura 91


Figura 92

cu degetele mari aproape unite (fig. 92). Apoi coborîți ambele mîini printr-o mișcare de alunecare de-a lungul părților din față ale picioarelor, pînă cînd ajung la tendoanele din față ale gleznelor (fig. 93). În acest moment încheiați și expirația. Inspirați adînc, ridicînd în același timp degetele mari dela picioare, pentru a încorda tendoanele gleznelor; degetele arătător și mijlociu ale fiecărei mîini apasă tendoanele, făcîndu-le să vibreze (fig. 94). Cu degetele încleștate, tîrîți mîinile în sus, de-a lungul părților din față ale picioarelor, pînă în dreptul șoldurilor, și în acest timp începeți să expirați. Apoi frecați încet palmele de centrii de vitalitate și încheiați expirația.


Figura 93


Figura 94

A DOUA SERIE
Seria pentru pîntece

După cum spunea don Juan Matus, şamanii care au trăit în Mexicul străvechi acordau o atenţie deosebită *eliberării pîntecelui*, cum o numeau ei. Don Juan mi-a explicat că eliberarea pîntecelui atrăgea după sine trezirea funcţiei secundare a acestei părţi a trupului; întrucît funcţia primară a pîntecelui, în condiţii normale, este reproducerea, vrăjitorii de demult erau preocupaţi în exclusivitate de ceea ce ei considerau a fi funcţia lui secundară: evoluţia. În cazul pîntecelui, ei considerau drept evoluţie trezirea şi exploatarea la maximum a capacităţii pîntecelui de a procesa cunoaşterea directă – cu alte cuvinte, posibilitatea de a recepta date senzoriale şi de a le interpreta direct, fără ajutorul proceselor de interpretare cu care sîntem noi familiarizaţi.

Pentru şamani, în momentul în care practicanţii se transformă din fiinţe reproducătoare în fiinţe capabile de evoluţie, ei devin conştienţi de faptul că *văd* energia aşa cum curge ea prin univers. În opinia şamanilor, femeile sînt mult mai predispuse să *vadă* energia în mod nemijlocit decît bărbaţii, dat fiind rolul pîntecelor lor. În condiţii normale, consideră şamanii, indiferent de facilităţile pe care le au femeile, atît lor cît şi bărbaţilor le este aproape imposibil să fie în mod deliberat conştienţi de faptul că pot să *vadă* energia în mod nemijlocit. Conform şamanilor, motivul acestei

neputinţe ar fi faptul că nu e nimeni care să le spună oamenilor că este un lucru firesc să *vadă* energia nemijlocit.

Şamanii susţin că, dat fiind că femeile au pîntece, ele sînt atît de pricepute şi de individualiste în a *vedea* energia nemijlocit, încît această realizare, care ar trebui să reprezinte un triumf al spiritului uman, este, de fapt, considerată drept un dat. Femeile nu sînt niciodată conştiente de capacitatea lor. În această privinţă, bărbaţii le întrec pe femei. Deoarece este mai dificil pentru ei să *vadă* energia nemijlocit, ei nu consideră această performanţă ca pe ceva de la sine înţeles. Prin urmare, vrăjitorii au fost cei care au stabilit parametrii pentru perceperea nemijlocită a energiei şi au încercat să descrie acest fenomen.

– Premisa fundamentală a vrăjitoriei, mi-a spus don Juan într-o bună zi, este aceea că *noi sîntem fiinţe care percepem* şi acest lucru a fost descoperit de şamanii din spiţa mea care au trăit în Mexic în vremuri de demult. Întregul corp omenesc este un instrument de percepţie. Totuşi, predominanţa vizualului supune percepţia predispoziţiei ochilor. O predispoziţie care, spun vechii vrăjitori, este moştenirea condiţiei de fiinţe prădătoare. Efortul vechilor vrăjitori, care s-a perpetuat pînă în ziua de azi, a continuat don Juan, era îndreptat spre a-i ajuta să se plaseze dincolo de universul ochiului prădătorului. Ochiul prădătorului, aşa cum îl înţelegeau ei, este vizual prin excelenţă, iar universul de dincolo de ochiul prădătorului este cel al percepţiei pure, care nu e dominată de vizual.

Cu altă ocazie, don Juan mi-a spus că vrăjitorii din Mexicul străvechi aveau un cui împotriva femeilor. Deşi erau înzestrate cu acea structură organică, pîntecele, care le-ar fi permis pătrunderea în tărîmul percepţiei pure, nu-şi manifestau cîtuşi de puţin interesul să pătrundă acolo. Un paradox al femeii – gîndeau şamanii – era să aibă la dispoziţie puterea nesfîrşită şi să nu o intereseze să ajungă la ea. Dar don Juan era absolut convins că această lipsă de dorinţă de a întreprinde ceva în acest sens nu era în firea femeii, ci era învăţată.

Scopul paselor magice pentru pîntece este acela de a le oferi femeilor care practică Tensegritatea o idee – care trebuie să fie mai mult decît o stimulare intelectuală – despre posibilitatea de a anula efectul nociv al socializării care le face pe femei indiferente. Totuşi, este necesară o avertizare: don Juan Matus le sfătuia pe discipolele sale să fie foarte prudente cînd practică aceste pase magice. Pasele magice pentru pîntece provoacă trezirea funcţiilor secundare ale uterului şi ovarelor, adică receptarea datelor senzoriale şi interpretarea lor.

Don Juan numea pîntecele *cutia de percepţie*. Asemenea celorlalţi vrăjitori din spiţa sa, era convins că, dacă sînt scoase din ciclul reproductiv, uterul şi ovarele pot deveni instrumente ale percepţiei şi chiar epicentrul evoluţiei. El considera că primul pas al evoluţiei este acceptarea premisei că oamenii sînt fiinţe ale percepţiei. Şi insista asupra faptului că, înainte de orice altceva, trebuie să acceptăm acest fapt.

– Dar ştim că sîntem fiinţe ale percepţiei. Ce altceva putem fi? protestam eu ori de cîte ori îmi spunea acest lucru.

– Gîndeşte-te! răspundea el de fiecare dată. Percepţia joacă un rol minor în existenţa noastră. Cu toate acestea, singurul fapt sigur este acela că sîntem fiinţe ale percepţiei. Fiinţele umane recepteazâ energia din afară şi o transformă în date senzoriale. Apoi interpretează aceste date senzoriale în universul cotidian. Această interpretare este denumită *percepţie*. După cum ştii, a continuat el, şamanii din Mexicul antic erau convinşi că interpretarea avea loc într-un punct de strălucire intensă, *punctul de reunire*, pe care ei l-au descoperit cînd au *văzut* corpul omenesc ca pe un conglomerat de cîmpuri de energie, asemănător unei sfere de luminozitate. Femeile au un avantaj: capacitatea lor de a transfera funcţia de interpretare din *punctul de reunire* în pîntece. Rezultatul acestui transfer de funcţie nu poate fi exprimat în cuvinte, şi aceasta nu pentru că ar fi ceva interzis, ci pentru că este ceva indescriptibil. Pîntecele, a mai spus don Juan, este cu adevărat într-o stare haotică de nelinişte, din pricina acestei capacităţi ascunse care există, deşi diminuată, de la naştere şi pînă

la moarte, dar pe care n-o folosește. Funcția de interpretare nu încetează nici o clipă să acționeze și, cu toate acestea, nu a fost niciodată adusă la nivelul conștiinței depline.

Convingerea lui don Juan era aceea că șamanii din Mexicul străvechi reușiseră, cu ajutorul paselor magice, să aducă această capacitate de interpretare a pîntecelor femeilor care practicau pasele magice pînă la nivelul conștiinței, și, făcînd acest lucru, ei au provocat o schimbare evolutivă în rîndul femeilor, cu alte cuvinte, au transformat pîntecele dintr-un organ al reproducerii într-un instrument al evoluției.

În lumea omului modern, evoluția este definită drept capacitatea diferitelor specii de a se modifica prin procesele de selecție naturală sau de transmitere a trăsăturilor, pînă la stadiul la care pot să reproducă în vlăstarele lor acele modificări pe care le-au provocat în ele însele.

Teoria evoluționistă formulată în urmă cu mai mult de o sută de ani și valabilă pînă în ziua de azi stipulează că originea și perpetuarea unei specii noi de animale sau plante se datorează procesului de selecție naturală ce asigură supraviețuirea acelor indivizi care, datorită caracteristicilor lor, se adaptează cel mai bine mediului, iar evoluția este rezultatul interacțiunii a trei principii: întîi, ereditatea, forța de conservare ce transmite forme organice similare de la o generație la alta; în al doilea rînd, variația, adică diferențele existente în toate formele de viață; și, în al treilea rînd, lupta pentru existență, ce determină care anume variații conferă avantaje într-un mediu dat. Acest ultim principiu a stat la originea expresiei valabile și în ziua de azi: „supraviețuiește cel mai puternic".

Teoria aceasta evoluționistă are multe lacune, ridicînd nenumărate semne de întrebare. În cel mai bun caz, este un proces cu final deschis pentru care oamenii de știință au întocmit scheme de clasificare; au creat după bunul lor plac legi și principii de clasificare. Cert este că există multe

lacune. Ceea ce ştim despre evoluţie nu ne spune şi ce anume este evoluţia.

Don Juan Matus credea că evoluţia este produsul *intenţionării* la un nivel foarte profund. În cazul vrăjitorilor, acest nivel profund era marcat de ceea ce don Juan numea *tăcerea interioară*.

– De exemplu, mi-a spus el, explicîndu-mi acest fenomen, şamanii sînt siguri că dinozaurii zburau pentru că *intenţionau* să zboare. Dar ceea ce este foarte greu de înţeles, şi cu atît mai puţin de acceptat, este faptul că aripile reprezintă doar una dintre soluţiile de zbor, în cazul în speţă, soluţia dinozaurilor. Cu toate acestea, nu este singura soluţie posibilă. Este singura pe care o avem la dispoziţie prin imitaţie. Avioanele noastre zboară cu aripi, imitîndu-i pe dinozauri, poate din pricină că după era dinozaurilor nu s-a mai *intenţionat* niciodată zborul. Poate că aripile au fost adoptate din pricină că reprezentau cea mai uşoară soluţie.

Don Juan era de părere că, dacă *am intenţiona* acest lucru acum, nu am avea cum să ştim ce alte opţiuni de zbor ar exista în afară de aripi. Susţinea că, de vreme ce *intenţia* era infinită, nu exista nici o modalitate logică prin care mintea să poată calcula sau determina, conform unor procese de deducţie sau inducţie, care ar putea fi opţiunile pentru zbor.

Pasele magice ale Seriei pentru pîntece sînt foarte puternice şi trebuie practicate cu moderaţie. În vremurile străvechi, bărbaţii nu aveau voie să le practice. În timpurile mai apropiate de noi, vrăjitorii au manifestat tendinţa de a generaliza întrucîtva aceste pase magice, de aceea s-a ivit posibilitatea de a fi executate şi de bărbaţi. Totuşi nu trebuie să abuzăm de această posibilitate, executarea paselor magice impunînd multă atenţie, concentrare deosebită şi o atitudine foarte hotărîtă.

Bărbaţii care practică Tensegritatea şi care îi învaţă şi pe alţii să practice pasele magice au optat – dat fiind efectul puternic al acestora – să le execute prin aplicarea energiei

generate cu mişcări foarte uşoare peste zona organelor genitale. S-a dovedit că o asemenea execuţie este suficientă pentru a provoca o stimulare benefică fără a cauza efecte profunde sau dăunătoare.

Don Juan mi-a explicat că vrăjitorii din spiţa sa au îngăduit la un moment dat bărbaţilor să practice aceste pase magice, dată fiind posibilitatea ca energia stimulată de ele să trezească funcţia secundară a organelor sexuale masculine. Conform spuselor lui don Juan, vrăjitorii considerau că funcţia secundară a organelor sexuale bărbăteşti nu este identică celei a pîntecelui; nu poate avea loc o interpretare a datelor senzoriale, deoarece organele sexuale bărbăteşti atîrnă în afara cavităţii trupului. Date fiind aceste condiţii particulare, concluzia vrăjitorilor era aceea că funcţia secundară a organelor bărbăteşti este ceea ce ei numeau *sprijinul evoluţionist*: un fel de trambulină care-i catapultează pe bărbaţi spre înfăptuirea unor lucruri extraordinare ţinînd de *eliberarea intenţiei*, cum o numeau vrăjitorii din Mexicul străvechi, sau spre dobîndirea unui scop limpede şi a concentrării.

Seria pentru pîntece se împarte în patru grupe care corespund celor trei discipole ale lui don Juan Matus: Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau şi Carol Tiggs, şi lui Blue Scout[1], care s-a născut în aceeaşi lume în care s-a născut şi don Juan. Prima grupă se compune din trei pase magice ce aparţin Taishei Abelar; a doua este compusă dintr-o singură pasă magică aparţinînd Florindei Donner-Grau; a treia – din trei pase magice ce aparţin exclusiv lui Carol Tiggs; iar a patra – din cinci pase magice ce-i aparţin lui Blue Scout. Pasele magice din fiecare grupă corespund unui anumit tip de individ. Datorită Tensegrităţii, ele pot fi acum folosite de oricine doreşte să le practice, deşi sînt încă specifice tipului de personalitate propriu fiecăruia dintre cei patru.

[1] *Blue Scout* (engl.) – Cercetaşul Albastru (n. tr.).

Prima grupă
Pasele magice care aparțin Taishei Abelar

Cele trei pase magice din această grupă sînt menite să adune energie pentru pîntece din șase zone specifice: părțile stîngă și dreaptă din față ale trupului, părțile stîngă și dreaptă ale trupului la înălțimea șoldurilor, din spatele omoplaților și de deasupra capului. Șamanii din Mexicul străvechi explicau aceasta prin faptul că energia potrivită pîntecelui se acumulează în aceste zone specifice, iar mișcările cuprinse în respectivele pase magice sînt antenele destinate exclusiv receptării acestei energii.

1. Extragerea energiei din partea din față a trupului cu degetele arătător și mijlociu

Prima senzație pe care caută să o obțină practicantul Tensegrității în timp ce execută această pasă magică este o presiune asupra tendoanelor de pe spatele mîinii, o senzație care se obține prin depărtarea unul de altul a degetelor arătător și mijlociu cît mai mult cu putință, ținînd degetele perfect întinse. Ultimele două degete sînt îndoite peste palmă și apăsate de degetul mare (fig. 95).

Pasa magică începe prin plasarea piciorului stîng în fața corpului, în poziție de T, perpendicular pe linia piciorului drept. Brațul stîng și piciorul stîng descriu o serie de mișcări circulare înainte, perfect sincronizate. Pentru a roti piciorul stîng, ridicați mai întîi partea posterioară a labei, apoi întreaga labă, faceți un pas cu acest picior, rotindu-l înainte în aer și punîndu-l jos cu călcîiul; țineți degetele ridicate, aplecați trupul în față și astfel creați presiune asupra mușchiului din față al coapsei stîngi.

Sincronizîndu-se cu mișcarea piciorului, brațul stîng se rotește în față peste cap, desenînd un cerc complet. Țineți degetele arătător și mijlociu perfect întinse, cu palma întoarsă spre dreapta. Trebuie să mențineți tensiunea maximă asupra tendoanelor de pe dosul mîinii pe tot parcursul mișcării (fig. 96).

La încheierea celei de-a treia mişcări de rotaţie a braţului şi a piciorului, puneţi toată talpa pe pămînt, cu o călcătură puternică, deplasînd întreaga greutate a corpului în faţă. Concomitent, întindeţi braţul înainte ca şi cînd l-aţi înfige în ceva, ţinînd degetele arătător şi mijlociu perfect întinse şi palma întoarsă spre dreapta; muşchii de pe toată partea stîngă sînt ţinuţi încordaţi (fig. 97).


Figura 95


Figura 96


Figura 97

Cu cele două degete întinse şi îndreptate înainte, descrieţi o mişcare ondulatorie ca şi cînd aţi desena un S culcat. Îndoiţi încheietura mîinii astfel ca degetele să fie îndreptate în sus atunci cînd încheiaţi de trasat S-ul (fig. 98). Îndoiţi din nou încheietura pentru ca degetele să fie din nou îndreptate înainte, tăind S-ul în jumătate printr-o mişcare orizontală a celor două degete, de la dreapta la stînga. Apoi îndoiţi încheietura pentru ca degetele să fie din nou îndreptate în sus; descrieţi o mişcare de măturare de la stînga spre dreapta, cu palma întoarsă spre faţă. Răsuciţi palma înspre exterior, în vreme ce deplasaţi mîna de la dreapta la stînga. Aduceţi braţul stîng la nivelul pieptului şi executaţi două mişcări de împungere cu degetele perfect întinse şi cu palma întoarsă în jos. Răsuciţi din nou palma spre faţă şi descrieţi o mişcare de măturare cu mîna de la stînga la dreapta, exact ca înainte.

Aplecaţi uşor corpul spre spate, deplasînd greutatea pe piciorul din spate. Apoi, cu cele două degete îndoite ca nişte

gheare, împingeţi mîna înainte, de la nivelul taliei, ca şi cînd aţi vrea să apucaţi ceva, încordînd muşchii şi tendoanele antebraţului şi mîinii ca pentru a extrage cu forţă un corp greu (fig. 99). Retrageţi mîna cu degetele îndoite lateral faţă de corp. Acum întindeţi brusc toate degetele, cu degetul mare îndoit peste palmă şi celelalte degete despărţite între mijlociu şi inelar, formînd un V, trecîndu-le apoi peste pîntece sau, în cazul bărbaţilor, peste organele sexuale (fig. 100).


Figura 98


Figura 99


Figura 100

Executaţi un salt rapid pentru a schimba poziţia picioarelor, în aşa fel încît piciorul drept să ajungă în faţa celui stîng, în aceeaşi poziţie de T. Repetaţi aceleaşi mişcări cu piciorul şi braţul drept.

2. Săritura pentru stimularea energiei din pîntece şi „apucarea" ei cu mîna

Această pasă magică începe prin plasarea tălpii drepte perpendicular faţă de cea stîngă în poziţie de T. Loviţi scurt cu călcîiul drept; lovitura serveşte drept impuls pentru un mic salt cu piciorul drept, ce sfîrşeşte prin îndreptarea înainte a degetelor de la piciorul drept, urmat imediat de un pas săltat lateral cu piciorul stîng, care sfîrşeşte cu călcîiul stîng pe sol, perpendicular pe talpa dreaptă. Aşezaţi şi restul tălpii stîngi pe sol, deplasînd greutatea pe piciorul stîng; concomitent, mişcaţi braţul stîng ca pentru a apuca ceva

aflat în fața corpului cu mîna încleștată (fig. 101). Frecați ușor mîna peste ovarul stîng.

O scurtă lovitură cu călcîiul stîng în sol este impulsul pentru mișcările ce trebuie executate în aceeași succesiune ca cele dinainte.

Energia stimulată în această pasă magică de mișcarea picioarelor urcă în sus, este prinsă cu fiecare mînă pe rînd și pusă peste uter și peste cele două ovare.



Figura 101

3. Lovirea energiei peste ovare

A treia pasă magică începe printr-o mișcare de rotire a brațului stîng peste cap, în spate, spre omoplați și din nou în afară, spre față, pînă ajunge la nivelul bărbiei; palma este îndreptată în sus. Mîna desenează un alt cerc, pornind în sus, rotind spre dreapta; continuă în jos, pînă în partea dreaptă a taliei și de acolo urcă în sus, peste cap, încheind desenarea cifrei opt. Palma se răsucește înainte (fig. 102). Apoi coborîți cu forță mîna, ca pentru a lovi zona din dreptul ovarului stîng (fig. 103). Frecați apoi încet mîna pe zona ovarului stîng.

Repetați aceeași suită de mișcări cu brațul drept.

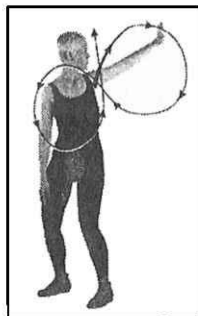


Figura 102



Figura 103

A doua grupă
O pasă magică aparţinîndu-i în mod direct Florindei Donner-Grau

Această grupă cuprinde o singură pasă magică. Efectul acestei pase magice se potriveşte pe deplin cu personalitatea Florindei Donner-Grau. Don Juan Matus o considera o persoană de o franchete aproape insuportabilă uneori. Dată fiind această franchete, activităţile ei în lumea vrăjitorilor au urmărit întotdeauna scopul evolutiv, cu alte cuvinte transformarea pîntecelui dintr-un receptacul şi promotor al fertilităţii într-un organ al conştientizării, prin intermediul căruia pot fi procesate gînduri ce nu fac parte din procesul nostru cognitiv normal.

4. „Labele sfinxului"

Începeţi pasa magică inspirînd repede şi profund. Apoi expiraţi puternic, lovind cu forţă încheieturile mîinilor în faţa corpului. Această mişcare se execută lăsînd mîinile brusc în jos, în unghi drept faţă de antebraţe; degetele sînt îndreptate în jos, iar suprafaţa de lovire este dosul mîinilor, în zona încheieturilor.

Ridicaţi mîinile la nivelul umerilor, cu palmele îndreptate în faţă, în linie dreaptă faţă de antebraţe. Inspiraţi adînc. Cu mîinile ţinute în aceeaşi poziţie, răsuciţi trunchiul spre stînga. Coborîţi apoi brusc mîinile, cu palmele îndreptate în jos, pînă la nivelul şoldului (fig. 104). Expiraţi puternic. Ridicaţi din nou mîinile la nivelul umerilor, răsucind în acelaşi timp trunchiul spre înainte. Inspiraţi adînc. Păstrînd mîinile în aceeaşi poziţie, răsuciţi trunchiul spre dreapta. Coborîţi brusc mîinile, cu palmele în jos, pînă la nivelul şoldurilor, şi în acest timp expiraţi.

Aduceţi ambele mîini în partea dreaptă a corpului, cu palmele uşor îndoite şi răsucite spre stînga, ca pentru a scoate o substanţă lichidă. Apoi mişcaţi ambele braţe de la dreapta la stînga şi înapoi la dreapta, desenînd un opt culcat în faţa corpului. Realizaţi această mişcare deplasînd ambele braţe spre stînga, răsucindu-vă puţin din talie, apoi readucîndu-le spre dreapta, cu o răsucire din talie în sens opus. Palmele uşor

îndoite sînt răsucite spre dreapta ca pentru a continua scoaterea unei substanţe lichide (fig. 105).

După ce a fost trasată cifra opt, sprijiniţi mîna stîngă pe şoldul stîng în timp ce mîna dreaptă îşi continuă mişcarea spre dreapta; braţul se înalţă deasupra capului, descriind o buclă mare spre spate, care se încheie atunci cînd braţul este readus în faţă, la nivelul bărbiei; palma este îndreptată în sus. Mîna continuă să se mişte trasînd o buclă spre stînga, trecînd prin dreptul feţei şi peste umărul stîng. Apoi se deplasează în linie dreaptă de-a latul corpului, la nivelul şoldului, retezînd cifra opt (fig. 106). Din această poziţie, aduceţi palma înapoi spre corp, trecînd-o uşor peste ovarul drept, ca şi cînd mîna ar fi un cuţit ce se bagă în teacă.



Figura 104

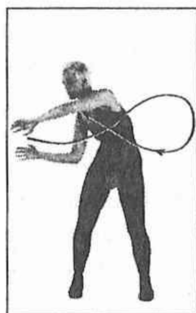


Figura 105

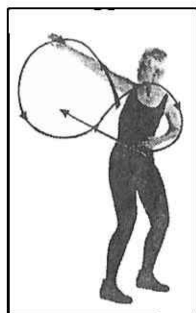


Figura 106

Executaţi aceleaşi mişcări lovind cu mîinile mai întîi în partea dreaptă, pentru ca braţul stîng să poată executa ultima mişcare.

A treia grupă
Pasele magice care îi aparţin în exclusivitate lui Carol Tiggs

Cele trei pase magice din al treilea grup se ocupă de energia direcţionată spre zona pîntecelui. Din această cauză cele trei

pase sînt extrem de puternice. Se recomandă multă moderație în executarea lor, pentru a crea o senzație confortabilă, de trezire a pîntecelui. Astfel poate fi evitată interpretarea simplistă a acestor senzații drept dureri premenstruale sau ovariene.

Don Juan Matus le-a explicat celor trei discipole ale sale că funcțiile secundare ale pîntecelui, trezite prin pasele magice destinate acestui scop, creează o senzație de disconfort, în schimb, la nivel energetic, vîrtejul pîntecelui primește un aport de energie. Energia care, pînă în acest moment, a stat nefolosită la periferia sferei luminoase pătrunde brusc în aceast vîrtej.

5. Împachetarea energiei pe pîntece

Începeți prima pasă magică aducîndu-vă ambele mîini pe zona pîntecelui. Mîinile sînt îndoite mult de la încheietură, palmele sînt și ele îndoite, cu degetele îndreptate spre pîntece.

Întindeți palmele, astfel încît vîrfurile degetelor să fie îndreptate unele spre altele. Apoi descrieți un cerc amplu, întîi în sus și în afară, apoi în jos, și încheiați cu ambele mîini peste pîntece (fig. 107). Depărtați mîinile pînă la lățimea trupului (fig. 108), apoi apropiați-le cu un gest brusc spre centrul pîntecelui, ca și cînd ați turti o minge. Repetați mișcarea apropiind și mai mult mîinile, ca pentru a turti și mai mult mingea. Apoi depărtați cu forță mîinile care apucă și sfîșie mingea (fig. 109). Frecați apoi mîinile peste zona uterului și a ovarelor.


Figura 107


Figura 108


Figura 109

6. Stimularea și îndreptarea energiei direct spre pîntece

Începeți această pasă magică expirînd și întinzînd brațele cu forță înainte, cu dosul palmei drepte lipit de dosul palmei stîngi. Inspirați adînc și depărtați brațele, desenînd semicercuri care se încheie cu antebrațele atingîndu-se în fața corpului, la nivelul pieptului; brațele sînt întinse în față cu coatele ușor îndoite. Palmele sînt îndreptate în sus. Aplecați ușor corpul înainte și trageți antebrațele înapoi, pînă cînd coatele se sprijină pe plexul solar, iar antebrațele, îndreptate înainte, se ating (fig. 110). Începeți să expirați încet, pe tot parcursul următoarelor mișcări. Așezați partea posterioară a încheieturii stîngi deasupra părții anterioare a încheieturii drepte, în așa fel încît antebrațele să alcătuiască litera X; încheieturile se rotesc întîi cu palmele spre corp, apoi în jos și în afară, fără a modifica poziția de X a încheieturilor; mîna stîngă ajunge deasupra celei drepte (fig. 111). Strîngeți mîinile pumn și despărțiți-le cu un gest brusc (fig. 112), apoi aduceți-le în zona ovarelor. Abia acum se încheie expirația.

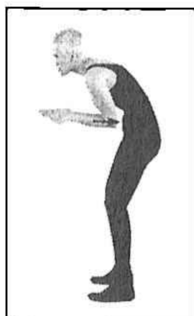

Figura 110


Figura 111


Figura 112

7. Scoaterea prin stoarcere a energiei dăunătoare din ovare

Țineți mîna stîngă în fața corpului cu palma în sus. Cotul este îndoit în unghi drept și sprijinit de cutia toracică. Arătătorul și mijlociul mîinii stîngi se întind, în timp ce degetul mare le

ține pe celelalte două lipite de palmă. Prindeți de dedesubt cele două degete întinse ale mîinii stîngi cu mîna dreaptă și strîngeți-le, ca și cînd ați stoarce ceva de la baza celor două degete întinse înspre vîrful lor (fig. 113). Apoi mîna dreaptă scutură cu putere ceea ce a stors din cele două degete, cu o mișcare de lovire a dosului mîinii, îndreptată în jos, pe partea dreaptă a corpului. Degetul mare de la mîna stîngă eliberează celelalte două degete. Despărțiți arătătorul și mijlociul de celelalte două degete pentru a forma litera V. Treceți ușor palma peste zona ovarului stîng. Repetați aceleași mișcări cu mîna dreaptă.

Pentru a executa a doua parte a acestei pase magice, aplecați trunchiul mult în față. Brațul stîng atîrnă între piciorare, cu cotul sprijinit de zona ombilicului. Repetați exact aceleași mișcări ca și în prima parte a pasei, cu deosebirea că de data aceasta cele două degete întinse ale mîinii stîngi sînt apucate de deasupra de către mîna dreaptă (fig. 114, 115). Repetați aceleași mișcări pentru mîna dreaptă.


Figura 113


Figura 114


Figura 115

A patra grupă
Pasele magice care îi aparțin lui Blue Scout

Pasele magice ale acestei grupe reprezintă concluzia firească a întregii serii. Forța motrice a acestei grupe se

caracterizează printr-o dispoziţie impersonală. Inspiraţi şi expiraţi puternic, dar nu profund. Însoţiţi mişcările cu un şuierat exploziv atunci cînd expiraţi.

Pasele magice ale lui Blue Scout sînt importante pentru că fiecare are capacitatea de a conferi pîntecelui acea întărire necesară pentru a antrena funcţiile sale secundare, stare care, în cazul lui Blue Scot, se defineşte prin capacitatea de a fi într-o stare de permanentă vigilenţă. Critica pe care o aduc vrăjitorii stării noastre fireşti este aceea că noi părem să fim tot timpul pe „pilot automat"; spunem lucruri pe care nu vrem să le spunem, ignorăm lucruri pe care nu ar trebui să le ignorăm. Cu alte cuvinte, sîntem conştienţi de ceea ce ne înconjoară numai pentru perioade scurte de timp. În cea mai mare parte a timpului, funcţionăm după impulsuri de moment sau din obişnuinţă, o obişnuinţă care în esenţă dă totul uitării. Vrăjitorii din Mexicul străvechi erau convinşi că, în cazul femeilor, pîntecele este organul care poate rezolva acest impas, şi pentru aceasta pîntecele trebuie să se întărească.

8. Atragerea energiei din faţă cu „antene de insectă"


Figura 116


Figura 117

Ţineţi arătătoarele şi degetele mijlocii în poziţie de V, de o parte şi de alta a pieptului, presînd celelalte degete în palme cu degetele mari; palmele sînt îndreptate în sus (fig. 116). Răsuciţi palmele în jos şi întindeţi braţele cu degetele în faţă, expirînd puternic, cu un şuierat printre dinţii încleştaţi (fig. 117). Inspiraţi profund şi retrageţi braţele, cu palmele în sus, pînă la nivelul pieptului, de o parte şi de alta a lui. Repetaţi

mişcarea încă o dată, apoi frecaţi palmele de zona ovarelor, formînd un V cu degetele mijlociu şi arătător ale fiecărei mîini.

9. Atragerea energiei din părţile laterale în unghi

Începeţi această pasă magică pivotînd pe piciorul drept şi punînd piciorul stîng în faţă, într-un unghi de patruzeci şi cinci de grade. Piciorul drept reprezintă linia orizontală a literei T, iar stîngul – verticala. Balansaţi trupul înainte şi înapoi. Îndoiţi cotul stîng, cu mîna la nivelul pieptului şi cu palma în sus. Arătătorul şi mijlociul formează litera V. Degetul mare ţine celelalte două degete lipite de palmă (fig. 118). Faceţi o mişcare de lovire, aplecîndu-vă trupul în faţă cu forţă. Palma se răsuceşte în jos cînd degetele lovesc. Expiraţi cu un şuierat (fig. 119). Inspiraţi în timp ce retrageţi mîna la piept, cu palma în sus. Apoi frecaţi uşor palma peste ovarul stîng, ţinînd degetele mijlociu şi inelar despărţite în V.

Faceţi un salt ca să schimbaţi poziţia picioarelor şi să vă răsuciţi spre dreapta, într-un unghi de patruzeci şi cinci de grade. Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept.



Figura 118



Figura 119

10. Atragerea energiei în lateral, cu o „tăietură de insectă"

Ţineţi mîinile lipite de laturile pieptului cu arătătorul şi mijlociul fiecărei mîini în formă de V, degetele mari lipind

celelalte degete de palmă. Palmele sînt îndreptate în sus. Rămînînd la nivelul pieptului, răsuciți mîinile din încheietură pentru a aduce palmele față în față. Expirați cu un șuierat în timp ce întindeți lateral brațele, cu palmele îndreptate spre față. Mișcați arătătoarele și degetele mijlocii ca și cînd ar fi niște foarfece care taie și încheiați expirația cu un șuierat (fig. 120).



Figura 120



Figura 121

Inspirați în timp ce readuceți brațele lîngă trup; coatele sînt îndreptate în jos, iar brațele se lipesc lateral de cutia toracică, cu mîinile îndreptate în lateral (fig. 121). Rotiți mîinile pentru ca degetele arătător și mijlociu să fie îndreptate înainte. Despărțiți degetele mijlociu și arătător de la fiecare mînă, în formă de V. Expirați cu șuierat în timp ce treceți palmele peste zona ovarelor.

11. „Forarea" energiei dintre labele picioarelor cu fiecare mînă

Inspirați adînc. Expirați cu un șuierat în timp ce mîna stîngă coboară cu o mișcare de rotație din încheietură, ca și cînd mîna ar fi o mașină de forat ce pătrunde într-o substanță aflată în fața corpului, între picioare. Încleștați apoi degetele arătător și mijlociu ca și cînd ar fi două cîrlige și apucați ceva ce se află între picioare (fig. 122) și trageți în sus, inspirînd adînc, pînă la nivelul șoldurilor. Apoi rotiți brațul peste cap pînă în spate, punînd palma pe zona rinichiului și a glandei suprarenale stîngi (fig. 123).

Ţineţi mîna stîngă în această poziţie în timp ce mîna dreaptă execută aceleaşi mişcări pe care le-aţi făcut cu stînga. Cînd puneţi mîna dreaptă pe zona rinichiului şi a glandei suprarenale drepte, inspiraţi. Apoi aduceţi mîna stîngă într-o mişcare de rotaţie peste cap pînă în faţă şi frecaţi palma stîngă, cu degetele mijlociu şi arătător despărţite, peste ovarul stîng. Însoţiţi rotirea braţului din spate în faţă cu o expiraţie şuierată. Inspiraţi adînc şi aduceţi mîna dreaptă peste ovarul drept în aceeaşi manieră.



Figura 122



Figura 123

12. „Forarea" energiei dintre labele picioarelor cu ambele mîini



Figura 124

Această pasă magică este asemănătoare cu cea dinainte, exceptînd faptul că, în loc să executaţi mişcările separat, mîinile „forează" simultan. Încleştaţi degetele de la ambele mîini şi apucaţi simultan cu amîndouă ceva din zona dintre picioare. Readuceţi mîinile la nivelul şoldurilor, rotiţi braţele deasupra capului spre spate şi plasaţi palmele peste rinichi şi glandele suprarenale; inspiraţi adînc în timp ce frecaţi palmele de aceste zone (fig. 124). Expiraţi în timp ce readuceţi braţele şi frecaţi palmele de zona ovarelor, cu degetele de la fiecare mînă despărţite între mijlociu şi arătător. Însoţiţi expiraţia de un şuierat în timp ce aduceţi braţele din spate în faţă.

A TREIA SERIE
Seria celor cinci preocupări – Seria Westwood

Una dintre cele mai importante serii pentru cei care practică Tensegritatea se numeşte *Seria celor cinci preocupări* sau *Seria Westwood*, numită astfel pentru că a fost prezentată pentru prima oară în public în Pavilionul Panley din cadrul Universităţii California din Los Angeles, situată într-o regiune denumită Westwood. Seria a fost concepută în încercarea de a integra ceea ce don Juan Matus numea *cele cinci preocupări ale şamanilor din Mexicul antic*. Tot ceea ce făceau şamanii se învîrtea în jurul a cinci preocupări: pasele magice; centrul energetic din trupul uman, denumit *centrul pentru luarea deciziilor*, *recapitularea*, mijlocul de a întări scopul conştientizării umane; *visarea*, arta de a depăşi parametrii percepţiei normale; *tăcerea interioară*, stadiul percepţiei umane de la care vrăjitorii din vechime porneau în fiecare dintre cuceririle lor perceptive. Această suită de cinci preocupări a fost concepută conform modului în care vrăjitorii străvechi înţelegeau lumea din jurul lor.

Ţinînd cont de cele învăţate de la don Juan, una dintre uluitoarele descoperiri ale şamanilor a fost faptul că în univers există o forţă aglutinantă care uneşte cîmpurile de energie în unităţi funcţionale concrete. Vrăjitorii care au descoperit această forţă au descris-o drept o vibraţie sau o stare vibratorie, care străbate grupuri de cîmpuri energetice şi le „lipeşte" unele de altele.

În termenii acestei clasificări a celor cinci preocupări ale şamanilor din Mexicul antic, pasele magice îndeplinesc funcţia stării vibratorii despre care vorbeau şamanii. Cînd vrăjitorii au conceput această suită şamanică a celor cinci preocupări, ei au copiat modelul structurării energiei, în felul în care li s-a dezvăluit lor cînd au putut *să vadă* energia aşa cum străbate ea universul. Forţa de coeziune era reprezentată de pasele magice. Iar pasele magice constituiau acea unitate care pătrundea în celelalte patru unităţi, grupîndu-le într-un singur tot funcţional. Urmînd modelul conceput de şamanii Mexicului străvechi, Seria Westwood a fost şi ea împărţită în patru grupe, aranjate în funcţie de importanţa pe care le-o acordau vrăjitorii care le-au formulat: *centrul pentru luarea deciziilor; recapitularea; visarea; tăcerea interioară*.

Prima grupă
Centrul pentru luarea deciziilor

Cel mai important subiect pentru şamanii care trăiau în Mexicul străvechi, ca şi pentru toţi şamanii din spiţa lui don Juan, era *centrul pentru luarea deciziilor*. Ca urmare a rezultatelor practice ale eforturilor lor, şamanii sînt convinşi că există un punct pe corpul uman care este responsabil de luarea deciziilor şi care se numeşte *punctul V* – zona din capătul sternului, la baza gîtului, unde se întîlnesc claviculele, formînd litera V. În acest centru energia este rarefiată într-atît încît abia dacă mai poate fi detectată, iar pentru tipul de energie stocată aici şamanii nu găsesc nici o definiţie. Dar sînt absolut siguri că pot simţi atît prezenţa acestei energii, cît şi efectele sale. Conform credinţei lor, această energie specială este întotdeauna împinsă afară din acel centru la o vîrstă extrem de fragedă a fiecărui om şi nu se mai reîntoarce în punctul respectiv, văduvind astfel fiinţele umane de ceva poate chiar mai important decît întreaga energie din toţi ceilalţi centri la un loc: şi anume de capacitatea de a lua decizii.

Don Juan împărtăşea opinia extrem de dură a vrăjitorilor din spiţa sa în ceea ce privea subiectul luării deciziilor. În urma observaţiilor făcute de-a lungul secolelor, ei au tras concluzia că fiinţele umane sînt incapabile să ia decizii, şi din această cauză au şi creat ordinea socială: instituţii gigantice care îşi asumă responsabilitatea de a lua decizii. Ele decid în numele oamenilor, iar oamenii nu fac altceva decît să execute deciziile luate în numele lor.

Punctul V de la baza gîtului avea, pentru aceşti şamani, o semnificaţie atît de mare, încît arareori îl atingeau cu mîna; cînd o făceau totuşi, era un gest ritual şi era făcut de către altcineva, care folosea un obiect în acest scop – ori bucăţi de lemn bine lustruite, ori oase de animale, ale căror capete erau şlefuite pentru a obţine un obiect cu un contur perfect, exact de mărimea adînciturii de la baza gîtului. Apăsau lemnul sau osul rotunjit în punctul respectiv, astfel încît să creeze presiune asupra marginilor acestuia. Aceleaşi obiecte erau folosite – rar, e drept – pentru automasaj sau pentru ceea ce azi numim presopunctură.

– Dar cum au ajuns ei la concluzia că acea adîncitură este *centrul pentru luarea deciziilor*? l-am întrebat odată pe don Juan.

Iar el mi-a răspuns:

– Fiecare centru de energie din corp indică o concentrare energetică; un soi de vîrtej de energie, ca o pîlnie care pare să se rotească în sens invers acelor de ceasornic din perspectiva văzătorului care se uită în această pîlnie. Forţa unui anumit centru depinde de forţa acestei mişcări de rotaţie. Dacă mişcarea este slabă, înseamnă că centrul este epuizat, golit de energie. Cînd vrăjitorii din timpuri străvechi au cercetat trupul cu ochiul lor *văzător* – a continuat don Juan –, au observat prezenţa acestor vîrtejuri. Li s-a trezit curiozitatea şi au întocmit o hartă a lor.

– Şi sînt mulţi asemenea centri în corp? am întrebat eu.

– Sute, a răspuns. Dacă nu chiar mii! S-ar putea zice că fiinţa umană nu este altceva decît un conglomerat de mii de vîrtejuri rotitoare, unele dintre ele mici de tot, cît o gămălie, să

zicem, dar foarte importante. Majoritatea vîrtejurilor sînt vîrtejuri de energie. Energia curge prin ele nestingherită sau rămîne blocată în ele. Există însă şase vîrtejuri enorme, care merită o atenţie deosebită. Sînt centri ai vieţii şi vitalităţii. În aceştia energia nu stagnează niciodată, dar uneori cantitatea de energie este atît de mică, încît centrul aproape că nu se roteşte.

Don Juan mi-a explicat că aceşti uriaşi centri de vitalitate sînt localizaţi în şase zone ale corpului şi mi i-a enumerat în funcţie de importanţa pe care le-o acordau şamanii. Primul se găsea în zona ficatului şi vezicii biliare; al doilea, în zona pancreasului şi a splinei; al treilea, în zona rinichilor şi a glandelor suprarenale; al patrulea, în adîncitura de la baza gîtului, în partea din faţă a corpului. Al cincilea – în jurul pîntecelui, iar al şaselea – în creştetul capului.

Al cincilea centru, valabil numai pentru femei, avea – conform celor spuse de don Juan – un tip special de energie care îi făcea pe vrăjitori să creadă că era lichidă. De fapt, numai la unele femei se întîlnea acest lucru. Părea să servească drept filtru natural ce nu lăsa să pătrundă influenţele inutile.

Al şaselea centru, localizat în creştetul capului, era descris de don Juan drept o anomalie şi refuza să aibă a face cu el. După descrierea lui, nu ar fi fost un vîrtej circular de energie, asemenea celorlalte, ci, mai curînd, unul asemănător unui pendul, mişcîndu-se înainte şi înapoi, amintind oarecum de bătăile inimii.

– De ce este energia din acest centru atît de diferită? l-am întrebat pe don Juan.

– Acest al şaselea centru de energie, mi-a explicat el, nu prea aparţine omului. Ştii, noi fiinţele umane, sîntem, ca să zic aşa, sub asediu. Centrul acela a fost cucerit de un invadator, un prădător nevăzut. Şi singurul mod de a înfrînge acest invadator este întărirea celorlalţi centri.

– Don Juan, nu seamănă cu un fel de paranoia să credem că sîntem asediaţi?

– Poate pentru tine, nu şi pentru mine, mi-a răspuns el. Eu *văd* energia şi *văd* că energia de deasupra centrului din

creștetul capului nu fluctuează la fel ca energia din ceilalți centri. Are o mișcare de du-te-vino, destul de dezgustătoare și de străină. Și mai *văd* că într-un vrăjitor care a reușit să-și domine mintea, pe care vrăjitorii o numesc *o instalație străină*, fluctuația centrului acesta a devenit exact ca fluctuația din toți ceilalți centri.

Pe tot parcursul anilor mei de învățătură alături de don Juan, el a refuzat sistematic să vorbească despre acest al șaselea centru. În acea zi anume, cînd mi-a descris centrii de vitalitate, mi-a retezat toate întrebările nerăbdătoare, cu destul de multă nepolitețe, și a început să-mi vorbească despre al patrulea centru, *centrul pentru luarea deciziilor*.

– Acest al patrulea centru are un tip special de energie, care apare ochiului văzătorului ca avînd o transparență unică, ceva ce ar putea fi asemănat cu apa: o energie atît de fluidă, încît pare lichidă. Aspectul lichid al acestei energii speciale este semnul caracteristicii de filtru a însuși *centrului pentru luarea deciziilor*, care filtrează orice energie ajunsă la el și absoarbe din ea numai ceea ce are aspect lichid. Această calitate de a fi fluid este o trăsătură uniformă și constantă a centrului respectiv. Vrăjitorii îl mai numesc și *centru fluid*. Rotația energiei din *centrul pentru luarea deciziilor* este cea mai slabă dintre toate, a continuat don Juan. De aceea oamenilor le vine atît de greu să ia decizii. Vrăjitorii *văd* că, după ce practică anumite pase magice, centrul respectiv devine activ și pot să ia decizii după placul inimii, ceea ce înainte le-ar fi fost imposibil.

Don Juan insista asupra faptului că șamanii din Mexicul antic aveau o aversiune ce friza fobia în legătură cu atingerea adînciturii de la baza gîtului. Singurul mod în care acceptau vreo atingere a locului respectiv era prin intermediul paselor magice, care reîntăresc acest centru prin alimentarea cu energie dispersată, îndepărtînd astfel orice ezitare în procesul de luare a deciziilor, cauzată de dispersarea naturală a energiei în tumultul vieții cotidiene.

Don Juan a mai spus:

– O ființă umană percepută ca un conglomerat de cîmpuri energetice este o unitate concretă, sigilată, în care nu poate fi injectat nici un pic de energie din care nu poate ieși nici un pic energie. Senzația că pierdem energie, pe care cu toții o resimțim într-un moment sau altul, este rezultatul alungării energiei, dispersării ei din cei cinci centri naturali uriași ai vieții și ai vitalității. Iar senzația că recăpătăm energie se datorează *redirecționării energiei* care a fost dispersată din centrii respectivi. Cu alte cuvinte, energia este readusă în cei cinci centri ai vieții și ai vitalității.

Pasele magice pentru *centrul pentru luarea deciziilor*

1. Aducerea energiei în *centrul pentru luarea deciziilor* cu mișcarea înainte și înapoi a mîinilor și a brațelor, cu palmele îndreptate în jos

Expirînd, împingeți brațele înainte la un unghi de patruzeci și cinci de grade, cu palmele îndreptate în jos (fig. 125). Inspirînd, retrăgeți-le apoi de o parte și de alta a pieptului, aproape de axile. Ridicați umerii pentru a păstra unghiul de înclinație (fig. 126). Împingeți din nou brațele, de data aceasta în jos, și inspirați, apoi trageți brațele înapoi și expirați.



Figura 125



Figura 126

2. Aducerea energiei în *centrul pentru luarea deciziilor* cu mișcarea înainte și înapoi a mîinilor și a brațelor, cu palmele îndreptate în sus



Figura 127

Această pasă magică este asemănătoare cu prima și este executată în aceeași manieră, doar că de data aceasta palmele sînt îndreptate în sus (fig. 127). Inspirați și expirați exact ca în pasa precedentă. Expirați cînd împingeți mîinile și brațele înainte, la un unghi de patruzeci și cinci de grade, și inspirați cînd le trageți înapoi. Inspirați cînd împingeți brațele și mîinile în jos, expirați cînd le trageți înapoi.

3. Aducerea energiei în *centrul pentru luarea deciziilor* cu o mișcare circulară a mîinilor și a brațelor, cu palmele îndreptate în jos

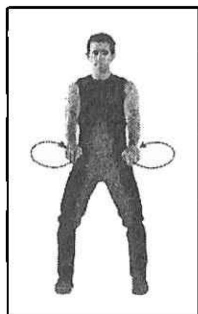
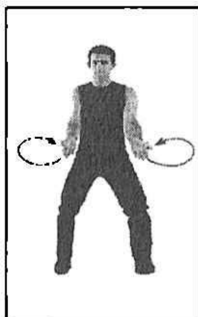


Figura 128

Această pasă magică începe exact ca prima din această grupă, exceptînd faptul că atunci cînd mîinile ajung în poziția de întindere perfectă, descrieți două cercuri complete cu mîinile și brațele, începînd rotirea spre exterior, pînă la aproximativ cincisprezece centimetri depărtare de cutia toracică. După ce mîinile au descris cercurile complete (fig. 128), trageți brațele înapoi, de-o parte și de alta a cutiei toracice, imediat sub axile.

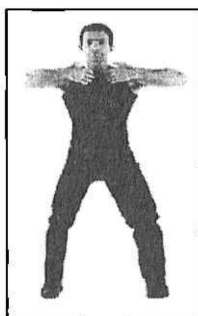
Această pasă magică are două etape. În prima, expirați în timp ce descrieți cercurile și inspirați cînd trageți brațele înapoi. În a doua inspirați cînd trasați cercurile și expirați cînd trageți brațele înapoi.

4. Aducerea energiei în *centrul pentru luarea deciziilor* cu o mișcare circulară a mîinilor și a brațelor, cu palmele îndreptate în sus


Figura 129

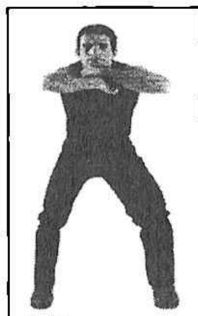
Această pasă magică este exact ca și cea anterioară cu aceleași două etape ale inspirării și ale expirării aerului, doar că descrierea cercurilor se face cu mîinile și brațele ținînd palmele cu fața în jos (fig. 129).

5. Aducerea energiei în *centrul pentru luarea deciziilor* din zona taliei


Figura 130

Brațele sînt îndoite de la coate și ținute ridicate, la nivelul umerilor. Degetele relaxate sînt îndreptate spre punctul V de la baza gîtului, dar fără să-l atingă (fig. 130). Mișcați brațele ca într-o legănare, de la dreapta la stînga și de la stînga la dreapta. Executați mișcarea fără să vă mișcați umerii sau coapsele, ci prin contractarea mușchilor stomacului, care mișcă regiunea taliei spre dreapta, spre stînga și din nou spre dreapta și așa mai departe.

6. Aducerea energiei din zona omoplaților în *centrul pentru luarea deciziilor*


Figura 131

Țineți brațele îndoite ca în pasa precedentă, dar cu umerii îndoiți, pentru a aduce coatele cît mai în față cu putință. Mîna stîngă este plasată peste mîna dreaptă. Degetele sînt relaxate, îndreptate spre punctul V, dar fără să-l atingă.

Împingeţi bărbia în faţă şi sprijiniţi-o în spaţiul dintre degetul mare şi arătătorul mîinii stîngi (fig. 131). Împingeţi coatele îndoite prin întinderea omoplaţilor, pe rînd fiecare, cît mai mult cu putinţă.

7. Stimularea energiei în jurul *centrului pentru luarea deciziilor* cu încheietura îndoită

Aduceţi ambele mîinii în dreptul punctului V de la baza gîtului, fără să-l atingeţi. Ţineţi mîinile uşor curbate şi degetele îndreptate spre *centrul pentru luarea deciziilor*. Apoi începeţi să mişcaţi mîinile, întîi stînga, apoi dreapta, ca şi cînd aţi agita o substanţă lichidă în jurul zonei sau ca şi cînd aţi face vînt locului unde se află punctul V cu o serie de mişcări domoale ale fiecărei mîini; executaţi aceste mişcări întinzînd întregul braţ în lateral şi apoi aducîndu-l înapoi în faţa punctului V, cu mîna îndoită puternic spre interior, folosind încheietura şi dosul mîinii ca suprafaţă de lovire (fig. 133). Executaţi aceeaşi mişcare cu braţul drept. În acest fel aplicaţi o serie de lovituri puternice chiar în zona din faţa punctului V.



Figura 132



Figura 133

8. Transferarea energiei din cei doi centri de vitalitate din partea din faţă a corpului în *centrul pentru luarea deciziilor*

Aduceţi ambele mîini în faţa corpului, la cîţiva centimetri de regiunea pancreasului şi a splinei. Ţineţi mîna stîngă, cu

palma întoarsă în sus, la zece-doisprezece centimetri sub mîna dreaptă, care e întoarsă cu palma în jos. Întindeţi antebraţul stîng drept în faţă, la un unghi de nouăzeci de grade cu braţul. Ţineţi antebraţul drept aproape de corp, cu degetele îndreptate spre stînga şi în unghi de nouăzeci de grade faţă de braţ (fig. 134). Descrieţi două cercuri cu mîna stîngă, în jurul zonei pancreasului şi splinei, executîndu-le spre interior, cu un diametru de aproximativ treizeci de centimetri. În momentul în care terminaţi de executat al doilea cerc, îndreptaţi brusc mîna dreaptă înainte, într-un gest de lovire cu latul palmei, la o distanţă de un braţ lungime în faţa ficatului şi a vezicii biliare (fig. 135).

Repetaţi aceleaşi mişcări de partea cealaltă a corpului, schimbînd poziţia mîinilor care sînt aduse în regiunea ficatului şi a vezicii biliare. Mîna dreaptă va executa cercurile, iar mîna stîngă va lovi cu latul palmei la o lungime de braţ în faţa pancreasului şi splinei.


Figura 134


Figura 135

9. Aducerea energiei de la genunchi în *centrul pentru luarea deciziilor*

Descrieţi două cercuri cu braţul şi mîna stîngă, de aproximativ treizeci de centimetri în diametru, în faţa punctului V şi puţin la stînga acestuia (fig. 136). Palma este îndreptată în jos. Cînd încheiaţi al doilea cerc, ridicaţi antebraţul la nivelul umărului, lovind cu mîna înainte, dar

în diagonală spre dreapta, la nivelul punctului V şi cu o zvîcnire a încheieturii, ca şi cînd aţi avea în mînă un bici (fig. 137). Executaţi aceleaşi mişcări cu mîna dreaptă.



Figura 136

Apoi inspiraţi adînc şi expiraţi, în timp ce ambele mîini şi braţe alunecă în jos pînă ajung la nivelul genunchilor, cu palmele îndreptate în sus. Inspiraţi adînc. Ridicaţi braţele – braţul stîng primul, urmat imediat de dreptul care se încrucişează cu stîngul atunci cînd trec peste cap, pînă cînd degetele ating partea din spate a gîtului. Ţineţi-vă respiraţia în timp ce vă legănaţi trunchiul de trei ori într-o parte şi-n alta; aplecaţi mai întîi umărul stîng, apoi cel drept ş.a.m.d. (fig. 138). Expiraţi în timp ce aduceţi din nou braţele deasupra genunchilor, cu palmele îndreptate în sus.

Inspiraţi adînc, apoi expiraţi în timp ce înălţaţi mîinile de pe genunchi la nivelul punctului V, cu degetele îndreptate spre el, fără să-l atingă (fig. 139). Coborîţi încă o dată mîinile la genunchi, şi în acest timp expiraţi. Inspiraţi încă o dată profund, ridicînd mîinile la nivelul ochilor, apoi lăsaţi-le în jos, pe lîngă corp, în timp ce expiraţi.



Figura 137

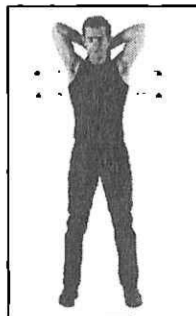


Figura 138

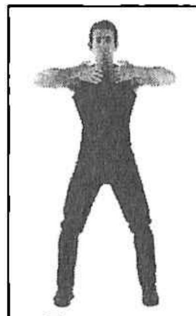


Figura 139

Următoarele trei pase magice – mi-a spus don Juan – transformă energia aparținînd numai *centrului pentru luarea deciziilor*, din marginea din față a sferei luminoase, unde s-a acumulat de-a lungul anilor, către partea din spate a acesteia, și apoi din partea din spate către partea din față a sferei luminoase. Don Juan spunea că această energie transferată înapoi și înainte trece prin punctul V, care acționează ca un filtru, folosind numai energia ce îi este caracteristică și eliminînd restul. Don Juan mi-a atras atenția că, dat fiind acest proces de selectare al punctului V, aceste pase magice trebuie executate cît mai des cu putință.

10. Energia care străbate *centrul pentru luarea deciziilor* din față în spate și din spate în față cu două lovituri

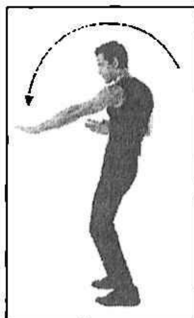
Inspirați adînc. Apoi începeți să expirați încet în timp ce întindeți brusc brațul stîng la nivelul plexului solar, cu palma îndreptată în sus; palma este perfect întinsă și degetele unite. Apoi strîngeți mîna pumn. Executați o mișcare de lovire cu brațul și pumnul spre spate, de la nivelul șoldului (fig. 140). Expirația încetează o dată cu deschiderea pumnului.

Inspirați profund. Începeți să expirați în timp ce palma deschisă, aflată încă la spate, lovește de zece ori, ca și cînd ar lovi ușor un obiect solid și rotund. Strîngeți din nou pumnul înainte să aduceți brațul în față, balansîndu-l, pentru a lovi o zonă aflată în dreptul punctului V, la un braț distanță de acesta (fig. 141). Deschideți pumnul ca și cînd ați elibera ceva ținut în el. Lăsați brațul în jos, duceți-l la spate și de acolo, printr-o rotație peste cap, readuceți-l în față cu palma îndreptată în jos, în dreptul punctului V, ca pentru a sparge ceea ce ați eliberat mai devreme. În acest moment se încheie și expirația (fig. 142).

Repetați aceeași suită de mișcări cu brațul drept.


Figura 140


Figura 141


Figura 142

11. Transferarea energiei din față în spate și din spate în față, cu brațul încovoiat

Inspirați adînc. Apoi începeți să expirați încet, în timp ce întindeți brațul stîng în față, cu palma îndreptată în sus. Strîngeți repede mîna în pumn. Rotiți pumnul astfel încît dosul palmei să fie îndreptat în sus, și loviți cu el peste umăr, spre spate. Pumnul este îndreptat acum cu fața în sus. Deschideți mîna și răsuciți-o cu palma în jos. Tot acum încheiați expirația.

Inspirați adînc. Începeți să expirați încet în timp ce îndoiți mîna într-un cîrlig îndreptat în jos și executați de trei ori o mișcare de scobire, ca și cînd ați introduce materie solidă într-o bilă (fig. 143). Aruncați bila la nivelul capului cu o smucitură a mîinii și a antebrațului (fig. 144) și apucați-o din nou repede cu mîna îndoită de la încheietură, asemenea unui cîrlig (fig. 145). Deplasați brațul în față, apoi la nivelul umărului drept și de acolo loviți cu el în zona din fața punctului V, la un braț distanță de acesta, folosind încheietura și dosul palmei ca suprafață de lovire (fig. 146). Apoi întindeți mîna ca pentru a elibera ceea ce țineți în ea și coborîți brațul, duceți-l în spate și rotiți-l peste cap pentru a lovi puternic cu palma întinsă ceea ce ați eliberat. Expirația încetează în momentul în care întregul corp se cutremură de forța loviturii.

Repetați aceleași mișcări cu celălalt braț.







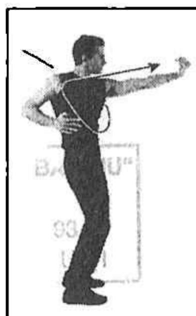


Figura 143 *Figura 144* *Figura 145* *Figura 146*

12. Transferarea energiei din față în spate și din spate în față cu trei lovituri

Inspirați adînc. Începeți să expirați încet în timp ce loviți în fața corpului cu mîna deschisă și palma bine întinsă, îndreptată în sus. Strîngeți repede mîna în pumn și retrageți brațul ca pentru a lovi cu cotul în spate. Apoi deplasați-l lateral spre dreapta, aplicînd o lovitură de pumn dintr-o parte, cu antebrațul frecîndu-se de trup (fig. 147). Retrageți din nou cotul, ca pentru a lovi cu el în spate. Întindeți brațul spre stînga și spre spate, pentru a aplica a patra lovitură în spatele corpului cu dosul mîinii strînse pumn. Expirația se încheie cînd deschideți mîna (fig. 148).

Inspirați profund. Începeți să expirați în timp ce mîna, îndoită ca un cîrlig și atîrnînd în jos, execută trei mișcări de scobire. Apoi executați o mișcare cu mîna ca pentru a apuca un obiect solid (fig. 149). Balansați brațul în față, la nivelul *centrului pentru luarea deciziilor*, mișcarea se continuă spre umărul drept; de aici, trasați o curbă în sus cu antebrațul și aplicați o lovitură cu dosul pumnului în zona din fața punctului V, la o lungime de braț de acesta (fig. 150). Deschideți mîna ca pentru a elibera ceea ce ținea strîns. Apoi coborîți mîna, duceți-o la spate, rotiți-o peste cap cu palma deschisă și aplicați o lovitură de zdrobire a ceea ce ați eliberat din pumn. Mișcarea trebuie executată cu forță și cu palma deschisă. Acum se încheie și expirația (fig. 151).

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept.


Figura 147


Figura 148


Figura 149


Figura 150


Figura 151

A doua grupă
Recapitularea

Conform celor spuse de don Juan discipolilor săi, *recapitularea* este tehnica descoperită de vrăjitorii din Mexicul străvechi şi folosită de atunci încoace de fiecare şaman practicant, pentru a revedea şi a retrăi toate experienţele avute în timpul vieţii, în dorinţa de a atinge două scopuri transcendentale: primul, scopul abstract de a împlini un cod universal conform căruia omul trebuie să abandoneze conştientizarea în momentul morţii; şi al

doilea, un scop extrem de pragmatic, acela de a dobîndi fluiditatea perceptivă.

Don Juan spunea că stabilirea primului scop era un rezultat al observaţiilor făcute de acei vrăjitori prin mijlocirea capacităţii lor de *a vedea* nemijlocit energia, aşa cum curge ea prin univers. Ei *au văzut* că în univers există o forţă gigantică, un conglomerat imens de cîmpuri de energie, pe care îl numeau *Vulturul* sau *marea întunecată a conştientizării*. Au observat că *marea întunecată a conştientizării* este forţa care împrumută capacitatea de conştientizare tuturor fiinţelor vii, de la virusuri pînă la oameni. Vrăjitorii credeau că pînă şi nou-născutului îi împrumută această capacitate de conştientizare şi că nou-născutul îşi măreşte această capacitate cu ajutorul experienţelor de viaţă, pînă în momentul în care forţele îşi cer înapoi conştientizarea.

Conform gîndirii acelor vrăjitori, toate fiinţele vii mor pentru că sînt obligate să returneze conştientizarea ce le-a fost împrumutată. Vrăjitorii din toate timpurile au priceput că este imposibil ca acest fenomen să poată fi explicat de omul modern prin modul său simplist de a gîndi, deoarece o judecare în termeni de cauză şi efect lasă fără răspuns întrebarea de ce sau cum este împrumutată această conştientizare ca apoi să fie luată înapoi. Vrăjitorii din Mexicul străvechi denumeau acest fapt *realitatea energetică* a universului, o realitate ce nu poate fi explicată prin cauză şi efect sau în termenii unui scop anume care poate fi determinat a priori.

Vrăjitorii din spiţa lui don Juan credeau că a *recapitula* înseamnă a dărui *mării întunecate a conştientizării* ceea ce căuta: experienţele lor de viaţă. Ei credeau că, prin intermediul *recapitulării*, puteau totuşi obţine un grad de control care le-ar permite să despartă experienţele lor de viaţă de însăşi forţa vieţii. Ei nu le considerau împletite inextricabil; unirea dintre ele era doar de circumstanţă.

Vrăjitorii afirmau că *marea întunecată a conştientizării* nu doreşte să ia viaţa fiinţelor umane; nu doreşte decît experienţele lor de viaţă. Lipsa de disciplină de care dau dovadă

ființele umane le împiedică să separe cele două forțe; în cele din urmă, ființele umane își pierd viața, dar, de fapt, acest lucru înseamnă că își pierd numai forța experiențelor lor de viață. Vrăjitorii aceia considerau *recapitularea* drept procedeul prin care puteau să ofere *mării întunecate a conștientizării* un substitut pentru viețile lor. Renunțau la experiențele lor de viață prin retrăirea lor, dar își păstrau forța vieții.

Dacă analizăm capacitățile perceptive pe care vrăjitorii pretindeau că le au, în termenii conceptelor simpliste ale lumii occidentale, ne dăm seama că nu au sens. Civilizația occidentală a avut contact timp de cinci sute de ani cu șamanii din Lumea Nouă, dar în tot acest timp n-a existat nici o încercare autentică din partea savanților de a formula un discurs filosofic bazat pe aserțiunile șamanilor. De exemplu, *recapitularea* poate părea oricărui occidental ceva care seamănă cu psihanaliza, un fel de procedură psihologică sau de tehnică de autoanaliză. Nici că se poate ceva mai neadevărat.

Don Juan era de părere că omul pierde întotdeauna prin neprezentare. În cazul premiselor vrăjitoriei, el credea că omul occidental pierde o ocazie extraordinară de a-și spori capacitatea de conștientizare și că modul în care se raportează occidentalul la univers, la viață și la conștientizare este doar una dintr-o mulțime de opțiuni.

Pentru șamanii practicanți, a *recapitula* înseamnă a da unei forțe de neînțeles – *marea întunecată a conștientizării* – exact ceea ce pare să caute: experiențele lor de viață, cu alte cuvinte, conștientizarea pe care au îmbunătățit-o prin chiar aceste experiențe de viață. Deoarece don Juan nu-mi putea explica aceste fenomene în termenii logicii obișnuite, mi-a spus că tot ce puteau vrăjitorii năzui era să reușească să-și păstreze forța de viață, fără să știe cum se realiza acest lucru. Și, după cum mi-a spus el, erau mii de vrăjitori care izbutiseră. Își păstraseră forța de viață după ce dăduseră *mării întunecate a conștientizării* forța propriilor lor experiențe de viață. Ceea ce pentru don Juan însemna că acei vrăjitori nu muriseră în

sensul în care înțelegem noi moartea, ci trecuseră dincolo de ea, păstrîndu-și forța de viață și dispărînd de pe fața pămîntului, angajați într-o *călătorie finală* a percepției.

Credința șamanilor din spița lui don Juan era aceea că atunci cînd moartea se petrece în acest mod, întreaga noastră ființă se transformă în energie, o energie de un tip special, care păstrează caracteristicile individualității fiecăruia. Don Juan a încercat să-mi explice aceasta într-un sens metaforic, anume că noi sîntem compuși din mai multe *națiuni de sine stătătoare*: națiunea plămînilor, națiunea inimii, națiunea stomacului, națiunea rinichilor ș.a.m.d. Fiecare dintre aceste națiuni acționează uneori independent de celelalte, dar în momentul morții toate sînt unificate într-o singură entitate. Vrăjitorii din spița lui don Juan numeau această stare *libertatea totală*. Pentru vrăjitorii respectivi, moartea este un unificator, nu un distrugător așa cum îi apare ea omului de rînd.

– Oare e vorba de nemurire, don Juan? l-am întrebat eu.

– Nu e în nici un caz vorba de nemurire, mi-a răspuns el. Este doar intrarea într-un proces evolutiv, folosind singura posibilitate de evoluție ce se află la dispoziția omului: conștientizarea. Vrăjitorii din spița mea erau convinși că omul nu mai are cum să evolueze biologic; prin urmare, considerau conștientizarea umană ca fiind singura modalitate de evoluție. În clipa morții, vrăjitorii nu sînt anihilați de moarte, ci transformați în *ființe neorganice*: ființe care au capacitate de conștientizare, dar n-au organism. Transformarea în ființe neorganice era echivalentă cu evoluția, și însemna că li se împrumuta un nou tip indescriptibil de conștientizare care va dăinui într-adevăr milioane de ani, dar care va trebui într-o bună zi returnată celui care a împrumutat-o: adică *mării întunecate a conștientizării*.

Una dintre cele mai importante descoperiri ale șamanilor din spița lui don Juan era aceea că, asemenea tuturor celorlalte lucruri din univers, lumea noastră este o combinație între două forțe opuse și în același timp complementare. Una dintre aceste forțe este lumea pe care o cunoaștem noi, pe

care vrăjitorii o numeau *lumea ființelor trupești*. Cealaltă forță este ceva numit de ei *lumea ființelor netrupești*.

– Lumea ființelor trupești, mi-a spus don Juan, este populată de ființe care posedă capacitatea de conștientizare, dar nu și un corp, un organism. Ele sînt conglomerate de cîmpuri energetice, așa cum sîntem și noi. Ochiului văzătorului ele nu îi apar ca fiind luminoase, precum ființele umane, ci, mai curînd, opace. Nu sînt rotunde, ci lungi, niște configurații energetice asemănătoare ca formă cu lumînările. În esență, sînt conglomerate de cîmpuri energetice care se caracterizează prin coeziune și au hotare, așa cum avem și noi. Sînt ținute laolaltă prin aceeași forță de aglutinare care unește cîmpurile noastre energetice.

– Unde se găsește această lume netrupească, don Juan?

– Este lumea noastră geamănă. Ea există concomitent cu a noastră în timp și spațiu, dar tipul de conștientizare din lumea noastră este atît de diferit de tipul de conștientizare din lumea aceasta, încît nu observăm niciodată prezența ființelor netrupești, deși ele ne observă pe noi.

– Ființele acestea netrupești sînt ființe umane care au evoluat?

– Nicidecum! a exclamat el. Ființele netrupești din lumea noastră geamănă au fost intrinsec neorganice de la bun început, așa cum noi sîntem dintotdeauna ființe intrinsec trupești. Sînt ființe a căror conștiință poate să evolueze în același fel ca a noastră, și fără îndoială că așa se și întîmplă, deși n-am informații directe despre cum se întîmplă acest lucru. Știu totuși că o ființă umană a cărei conștientizare a evoluat este o ființă netrupească strălucitoare, luminoasă, rotundă, de un tip aparte.

Don Juan mi-a oferit cîteva exemple de proces evolutiv, pe care eu întotdeauna le-am considerat a fi metafore poetice. Am ales-o pe cea care mi-a plăcut cel mai mult, anume *libertatea totală*. Îmi închipuiam că o ființă umană care pătrunde în *libertatea totală* este extrem de curajoasă, ființa cea mai plină de imaginație care poate să existe. Don Juan

mi-a spus că nu era deloc așa, deoarece pentru a pătrunde în *libertatea totală*, o ființă umană trebuie să facă apel la latura sa sublimă pe care, spunea el, ființele umane o au, dar nu le trece prin cap s-o folosească.

Al doilea scop al *recapitulării*, mi-a spus don Juan, era pragmatic și viza *dobîndirea fluidității*. Rațiunea acestui scop are de-a face cu unul dintre cele mai neclare subiecte ale vrăjitoriei: *punctul de reunire*, un punct de luminozitate intensă, de mărimea unei mingi de tenis, care poate fi percepută atunci cînd vrăjitorii *văd* o ființă umană ca un conglomerat de cîmpuri de energie.

Vrăjitorii asemenea lui don Juan *văd* că miliarde și miliarde de cîmpuri energetice, asemănătoare cu niște filamente de lumină, care se găsesc în marele univers, converg în *punctul de reunire* și trec prin el. Această confluență de filamente conferă *punctului de reunire* strălucirea specifică. *Punctul de reunire* îi dă ființei umane posibilitatea să perceapă acele miliarde și miliarde de filamente de energie, pentru că le transformă în date senzoriale. *Punctul de reunire* interpretează aceste date drept lumea de zi cu zi, cu alte cuvinte, în termeni de socializare umană și de potențial uman.

A *recapitula* înseamnă a retrăi fiecare sau aproape fiecare experiență pe care am avut-o și, făcînd aceasta, să mutăm din loc mai mult sau mai puțin *punctul de reunire*, cu ajutorul forței memoriei de a adopta poziția pe care a avut-o atunci cînd s-a petrecut evenimentul pe care-l *recapitulăm*. Această oscilare de la poziții anterioare la cea curentă le conferă practicanților șamani fluiditatea necesară pentru a face față încercărilor extraordinare la care sînt supuși în timpul călătoriilor lor în *infinitate*. Celor care practică Tensegritatea, *recapitularea* le dă fluiditarea necesară de a face față unor încercări ce nu se înscriu în procesul lor cognitiv obișnuit.

În timpurile străvechi, *recapitularea* era o procedură standard care se practica prin rememorarea de către practicanți a tuturor persoanelor cunoscute și a tuturor experiențelor

trăite. Don Juan a sugerat că, în cazul meu, adică al omului modern, trebuie să aplic o metodă mnemonică și să fac o listă cu toate persoanele pe care le-am întîlnit în viață. După ce am întocmit lista, el mi-a explicat cum s-o folosesc. De pe lista aceasta care se întoarce în timp din momentul prezent, pînă la prima persoană și pînă la prima mea experiență de viață, să aleg prima persoană și să caut în memorie momentul cînd am întîlnit-o ultima oară. Acest proces se numește *aranjarea evenimentului ce urmează a fi recapitulat.*

Este necesară o aducere-aminte a celor mai mici detalii pentru a stimula capacitatea de rememorare; a tuturor detaliilor fizice pertinente, precum și a împrejurărilor în care a avut loc evenimentul rememorat. După *aranjarea evenimentului*, trebuie să pătrunzi în spațiul respectiv, ca și cînd ai intra acolo în mod real, acordînd o atenție deosebită configurațiilor fizice relevante. Dacă, de exemplu, întîlnirea a avut loc într-un birou, ceea ce trebuie să vă amintiți sînt podeaua, ușile, pereții, tablourile, ferestrele, mesele, obiectele de pe mese, tot ceea ce ați observat dintr-o privire și apoi ați uitat.

Ca procedură standard, *recapitularea* trebuie să înceapă prin rememorarea evenimentelor care tocmai au avut loc. Astfel, experiența personală capătă prioritate. Ceva ce tocmai s-a întîmplat este ceva de care ne putem aduce aminte cu mare acuratețe. Vrăjitorii contează pe faptul că ființele umane sînt capabile să stocheze informații detaliate de care nu sînt conștienți, iar *marea întunecată a conștientizării* caută tocmai detaliul.

Pentru a putea *recapitula* propriu-zis evenimentul, trebuie să respirăm adînc, adică să ne „ventilăm capul", cum s-ar zice, foarte încet și delicat, dintr-o parte în alta, începînd dintr-o parte, indiferent că e stînga sau dreapta. Ventilarea se face ori de cîte ori este nevoie, și în acest timp să încercăm să rememorăm cît mai multe dintre detaliile la care avem acces. Don Juan spunea că vrăjitorii considerau că prin respirație se introduc în corp, pe lîngă aer, toate sentimentele trăite de om în timpul

evenimentului rememorat și că se elimină din corp toate stările nedorite și toate sentimentele de prisos rămase în noi.

Vrăjitorii credeau că misterul *recapitulării* rezidă în actul inspirării și în cel al expirării. Deoarece respirația este o funcție vitală, vrăjitorii sînt convinși că prin intermediul ei omul oferă *mării întunecate a conștientizării* facsimilul experiențelor sale de viață. L-am rugat insistent pe don Juan să-mi ofere o explicație rațională a acestei idei; el mi-a răspuns că *recapitularea* poate fi doar trăită, nu și explicată. În timpul actului, omul are un sentiment de eliberare, or, a încerca să explicăm acest lucru ar însemna să ne risipim energia într-un efort inutil. Spunîndu-mi acestea, el, de fapt, mă invita să trec la acțiune, ceea ce, de fapt, era în spiritul întregii sale învățături.

Lista numelor este folosită în *recapitulare* ca o metodă mnemonică ce împinge memoria într-o călătorie greu de închipuit. În această privință, poziția vrăjitorilor este aceea că rememorarea evenimentelor care tocmai au avut loc pregătește terenul pentru rememorarea cu aceeași claritate și rapiditate a unor evenimente mult mai îndepărtate în timp. Rememorarea în acest mod a experiențelor înseamnă a le retrăi și a extrage din această rememorare un impuls capabil să stimuleze energia dispersată din centrii noștri de vitalitate și să o readucă în acești centri. Vrăjitorii consideră că această *redistribuire a energiei* provocate de *recapitulare* este o cale de a dobîndi fluiditatea după ce am dat *mării întunecate a conștientizării* ceea ce caută.

Mai pe înțelesul tuturor, *recapitularea* le dă practicanților capacitatea de a examina repetările din viața lor. *Recapitularea* îi poate convinge dincolo de orice umbră de îndoială că toți sîntem la discreția unor forțe absurde în ultimă instanță, deși, la o primă privire, par foarte logice; cum ar fi, de exemplu, obsesia de a face curte. Se pare că pentru unii oameni scopul vieții este acela de a face curte. Am auzit de la oameni foarte în vîrstă că singurul ideal pe care l-au avut a fost acela de a-și găsi partenerul ideal și că năzuința lor a fost aceea de a trăi măcar un an de fericire în dragoste.

La protestele mele vehemente, don Juan îmi spunea că problema era aceea că nimeni nu vrea de fapt să iubească pe nimeni, în schimb fiecare vrea să *fie* iubit. Această obsesie de a face curte, luată ca atare, este pentru noi cel mai firesc lucru din lume, îmi spunea don Juan. Ce poate fi mai idealist, mai romantic, mai minunat, decît să auzi un bătrîn sau o bătrînă de şaptezeci şi cinci de ani spunînd că încă îşi mai caută partenerul ideal? Totuşi, dacă examinăm această obsesie în contextul nesfîrşitelor repetiţii ale vieţi, ea ne apare drept ceea ce este în realitate: ceva grotesc.

Don Juan a ţinut să mă asigure că, dacă dorim să realizăm indiferent ce schimbare comportamentală, trebuie să o facem prin intermediul *recapitulării*, acesta fiind singurul mijloc prin care putem intensifica conştientizarea prin eliberarea de cerinţele neverbalizate ale socializării, nişte automatisme luate ca atare şi pe care, prin urmare, nici nu le mai observăm în condiţii normale, cu atît mai puţin le examinăm.

Actul propriu-zis al *recapitulării* este un proces care ţine toată viaţa. Ne trebuie ani de zile să epuizăm lista cunoscuţilor, în special acelora dintre noi care au avut ocazia să cunoască şi să aibă de-a face cu mii de indivizi. La această listă se adaugă amintirile legate de evenimente impersonale în care nu sînt implicaţi indivizi, dar care trebuie examinate deoarece au, într-un fel sau altul, legătură cu persoana pe care o *recapitulăm*.

Don Juan afirma că vrăjitorii din Mexicul străvechi, în *recapitulare*, căutau cu aviditate să-şi amintească interacţiunea dintre ei şi persoanele de pe listă, deoarece în această interacţiune se găsesc efectele profunde ale socializării pe care ei se străduiau să o depăşească prin toate mijloacele posibile.

Pasele magice pentru *recapitulare*

Recapitularea afectează ceva ce don Juan numea *corpul energetic*. Mi-a explicat că acest *corp energetic* este un

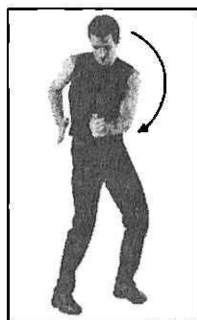
conglomerat de cîmpuri de energie ce reflectă cu fidelitate cîmpurile energetice care compun corpul uman atunci cînd este *văzut* nemijlocit ca energie. Don Juan mai spunea că, în cazul vrăjitorilor, corpul fizic şi *corpul energetic* formează un tot. Pasele magice pentru *recapitulare* apropie *corpul energetic* de cel fizic, ceea ce este esenţial pentru navigarea în necunoscut.

13. Zămislirea trunchiului pentru *corpul energetic*


Figura 152

Don Juan spunea că trunchiul *corpului energetic* este zămislit cu trei lovituri aplicate cu palmele. Mîinile sînt ţinute la nivelul urechilor, cu palmele îndreptate înainte şi, din această poziţie, lovesc în faţă, la nivelul umerilor, ca şi cînd ar lovi umerii unui corp bine dezvoltat. Apoi mîinile revin la poziţia iniţială, în dreptul urechilor, cu palmele îndreptate înainte, şi de aici lovesc în lateral trunchiul corpului imaginar, în dreptul coastelor. La a doua lovitură mîinile se apropie mai mult decît la prima, iar la a treia şi mai mult, deoarece acum lovesc talia unui trunchi în formă de triunghi (fig. 152).

14. Pălmuirea *corpului energetic*


Figura 153

Atît mîna stîngă, cît şi mîna dreaptă coboară de deasupra capului. Palmele sînt îndreptate în jos, creînd un curent de energie care defineşte fiecare braţ, antebraţ şi mînă a *corpului energetic*. Mîna stîngă loveşte în lateral, prin faţa trupului, pentru a bate palma cu mîna stîngă a *corpului energetic* (fig. 153), apoi mîna dreaptă execută aceeaşi mişcare: loveşte în lateral, prin faţa trupului, pentru a bate palma cu mîna dreaptă a *corpului energetic*.

Această pasă magică definește brațele, antebrațele și mai ales mîinile *corpului energetic*.

15. Întinderea *corpului energetic* în lateral

Țineți încheieturile mîinilor încrucișate în X în fața corpului, aproape atingîndu-l, cu încheietura stîngă peste cea dreaptă. Încheieturile sînt îndoite spre spate la un unghi de nouăzeci de grade față de antebrațe, în dreptul plexului solar (fig. 154). Din această poziție, depărtați mîinile în lateral, concomitent, cu o mișcare lentă, ca și cînd ar întîmpina o rezistență incredibilă (fig. 155). Cînd atingeți punctul maxim de deschidere a brațelor, readuceți-le în poziția centrală față de corp, cu palmele îndoite spre spate la nouăzeci de grade față de antebrațe, creînd în acest fel senzația că împingeți o materie solidă din lateral spre centrul corpului. Încrucișați din nou mîinile, cu încheietura stîngă peste cea dreaptă, pregătindu-le pentru o nouă lovitură laterală.

În vreme ce corpul fizic, acest conglomerat de cîmpuri energetice, are granițe bine delimitate, *corpul energetic* nu are asemenea granițe. Întinzînd energia în lateral, conferiți *corpului energetic* granițele bine delimitate care-i lipsesc.



Figura 154

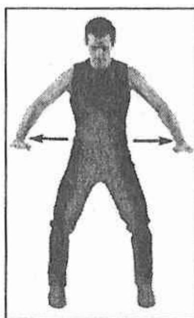


Figura 155

16. Stabilirea miezului *corpului energetic*

Țineți antebrațele în poziție verticală, la nivelul pieptului, cu coatele lipite lateral de trunchi. Îndoiți mîinile din

încheieturi, întîi spre umeri, cu o mişcare uşoară, apoi înainte, cu o mişcare plină de forţă, fără a mişca antebraţele (fig. 156).


Figura 156

Corpul uman, acest conglomerat de cîmpuri de energie, are nu numai granite bine delimitate, ci şi un miez de luminozitate compactă, pe care şamanii o numesc *centura omului*, adică acele cîmpuri de energie care sînt cele mai familiare omului. Cu alte cuvinte, şamanii cred că în interioul sferei luminoase care reprezintă în acelaşi timp totalitatea posibilităţilor energetice ale omului, există zone de energie de care fiinţele umane nu sînt cîtuşi de puţin conştiente. Acestea sînt cîmpurile energetice localizate la distanţa maximă de *centura omului*. A stabili miezul *corpului energetic* înseamnă a fortifica acest corp pentru a putea pătrunde în zonele de energie necunoscute.

17. Zămislirea călcîielor şi gambelor *corpului enegetic*

Ţineţi laba stîngă în faţa corpului, cu călcîiul ridicat pînă la jumătatea gambei.

Răsuciţi călcîiul în afară, în poziţie perpendiculară pe celălalt picior.


Figura 157


Figura 158

Apoi mişcaţi călcîiul stîng spre dreapta, ca şi cînd aţi aplica o lovitură, la cincisprezece-şaptesprezece centimetri de tibia piciorului drept (fig. 157, 158).

Repetaţi aceleaşi mişcări cu piciorul drept.

18. Zămislirea genunchilor *corpului energetic*

Această pasă magică se execută în două etape. În prima etapă îndoiţi şi ridicaţi genunchiul la nivelul coapselor sau chiar mai sus. Lăsaţi întreaga greutate pe piciorul drept, al cărui genunchi este uşor îndoit. Executaţi trei cercuri cu genunchiul stîng, începînd mişcarea spre vintre (fig. 159). Repetaţi aceeaşi mişcare cu piciorul drept.

În a doua etapă a acestei pase magice, aceleaşi mişcări sînt executate cu fiecare picior în parte, dar de data aceasta cercurile încep cu o mişcare spre exterior a genunchilor (fig. 160).



Figura 159



Figura 160

19. Zămislirea coapselor *corpului energetic*

Expirînd, îndoiţi uşor corpul de la genunchi, în timp ce mîinile alunecă în jos de-a lungul coapselor. Mîinile se opresc pe rotule. Apoi, în timp ce inspiraţi, trageţi mîinile în sus de-a lungul coapselor, pînă la şolduri, ca şi cînd mîinile ar trage o materie solidă.



Figura 161

Degetele sînt uşor încleştate. Pe măsură ce mîinile urcă, trupul se îndreaptă (fig. 161).

Repetaţi mişcările, de data aceasta însă inspiraţi cînd mîinile coboară spre genunchi şi expiraţi din nou cînd mîinile urcă pe coapse, spre şolduri.

20. Stimularea istoriei personale prin flexibilizarea ei

Această pasă magică întinde tendonul popliteu şi-l relaxează prin îndoirea de la genunchi a fiecărui picior, pe rînd, şi ridicarea lui la spate pentru a atinge fesele, lovindu-le uşor cu călcîiul (fig. 162). Călcîiul stîng loveşte fesa stîngă, iar călcîiul drept – fesa dreaptă.



Figura 162

Şamanii pun un accent deosebit pe încordarea muşchilor din spate ai coapselor. Ei cred că, cu cît sînt mai încordaţi aceşti muşchi, cu atît le este mai uşor practicanţilor să identifice şi să se debaraseze de modelele comportamentale inutile.

21. Stimularea istoriei personale prin lovirea repetată a solului cu călcîiul

Poziţionaţi piciorul drept într-un unghi de nouăzeci de grade faţă de stîngul. Duceţi piciorul stîng în faţa corpului, cît mai departe cu putinţă, lăsîndu-vă cu aproape toată greutatea numai pe piciorul drept. Încordarea muşchilor din spate ai piciorului drept este maximă, la fel ca şi întinderea muşchilor din spate ai piciorului stîng. Loviţi solul cu călcîiul stîng în mod repetat (fig. 163).



Figura 163

Repetaţi aceleaşi mişcări cu celălalt picior.

22. Stimularea istoriei personale prin ținerea călcîiului fixat pe sol

Repetați aceleași mișcări ca în pasa anterioară, cu fiecare picior pe rînd, dar, în loc să loviți cu călcîiul solul, distribuiți în mod egal greutatea corpului, ținînd fiecare picior întins, cu călcîiul lipit de sol (fig. 164).



Figura 164

Următoarele patru pase magice necesită o respirație profundă, prin urmare vor fi executate cu moderație.

23. Aripile *recapitulării*

Inspirați adînc în timp ce ridicați ambele antebrațe la nivelul umerilor, cu mîinile la nivelul urechilor și cu palmele îndreptate înainte. Țineți antebrațele perfect verticale și la distanțe egale față de umeri. Expirați în timp ce aplecați antebrațele spre spate



Figura 165



Figura 166



Figura 167

cît mai mult cu putință, fără să le înclinați într-o parte sau în alta (fig. 165). Inspirați din nou profund. Cît durează o expirație lungă, fiecare braț descrie un semicerc asemănător unei aripi, începînd cu brațul stîng care se mișcă în față pînă unde poate fi întins, apoi în lateral și continuă semicercul spre spate, pînă unde poate întins. Din poziția de întindere maximă în spate,

brațul descrie o curbă și revine în față (fig. 166) în poziția inițială de repaus în lateral (fig. 167). Urmează brațul drept care descrie aceeași mișcare pe parcursul unei expirații lungi. După ce încheiați ambele mișcări, respirați adînc, din abdomen.

24. Fereastra *recapitulării*

Prima parte a acestei pase magice este exact ca precedentă; inspirați adînc în timp ce țineți mîinile ridicate la nivelul urechilor, cu palmele îndreptate înainte. Antebrațele sînt ținute perfect vertical. Expirați lung în timp ce trageți brațele spre spate. Inspirați adînc în timp ce întindeți coatele în lateral, la nivelul umerilor. Îndoiți mîinile la nouăzeci de grade față de antebrațe, cu degetele îndreptate în sus. Împingeți încet mîinile spre centrul corpului, pînă cînd antebrațele se încrucișează. Brațul stîng este ținut mai aproape de corp, iar brațul drept este plasat în fața celui stîng. Mîinile formează astfel ceea ce don Juan numea *fereastra recapitulării*: o deschidere în dreptul ochilor, asemănătoare cu o fereastră mică, prin care, conform celor spuse de don Juan, practicantul putea privi în *infinitate* (fig. 168). Urmează o expirație profundă, în timp ce îndreptați corpul; întindeți coatele în lateral și îndreptați mîinile, ținîndu-le la același nivel cu coatele (fig. 169).

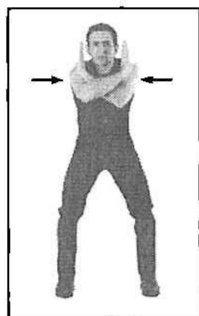


Figura 168



Figura 169

25. Cele cinci respirații profunde

Începutul acestei pase magice este exact ca în cele două pase precedente. La a doua inspirație, coborîți mîinile și

încrucişaţi-le la nivelul genunchilor, poziţia corpului fiind semi-ghemuită. Aşezaţi mîinile în spatele genunchilor; mîna dreaptă apucă tendoanele din spatele genunchiului stîng, iar mîna stîngă, cu antebraţul stîng pus peste antebraţul drept, apucă tendoanele din spatele genunchiului drept. Degetele arătător şi mijlociu prind tendonul proeminent din spatele genunchiului, iar degetul mare este pliat peste partea interioară a genunchiului. În această poziţie se încheie expiraţia. Inspiraţi şi în acelaşi timp apăsaţi tendonul fiecărui genunchi (fig. 170). Respiraţi de cinci ori în acest mod.



Figura 170

Această pasă magică face ca spatele să se îndrepte şi capul să fie pe aceeaşi linie cu şira spinării; este folosită pentru a respira adînc în aşa fel încît să se umple şi partea superioară şi partea inferioară a plămînilor prin împingerea în jos a diafragmei.

26. Atragerea energiei din labele picioarelor

Prima parte a acestei pase magice este exact ca începutul celorlalte trei pase din această serie. La a doua inspiraţie, coborîţi antebraţele şi pliaţi-le în jurul gleznelor prin spatele gambelor, adoptînd în acelaşi timp o poziţie ghemuită. Aşezaţi dosul palmelor pe degetele de la picioare şi, în această poziţie, inspiraţi şi expiraţi adînc de trei ori (fig. 171). După ultima expiraţie, îndreptaţi corpul şi inspiraţi adînc, pentru ultima oară în această pasă magică.

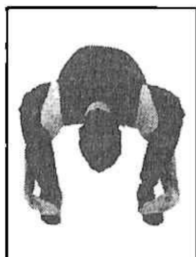


Figura 171

Singura lucire de conştientizare rămasă în fiinţele umane se află pe fundul sferelor lor luminoase – o fîşie care se întinde în cerc şi ajunge pînă la nivelul degetelor de la

picioare. Cu ajutorul acestei pase magice, fîşia respectivă este interceptată cu partea anterioară a degetelor şi este stimulată prin respiraţie.

A treia grupă
Visarea

Don Juan Matus definea *visarea* drept actul prin care se folosesc visele obişnuite ca o modalitate de pătrundere a conştientizării umane în alte tărîmuri ale percepţiei. Această definiţie implica faptul că visele obişnuite pot fi folosite drept căi de acces prin care percepţia poate ajunge în alte regiuni de energie, energie care se deosebeşte de energia lumii de fiecare zi şi totuşi este identică, în esenţă, cu aceasta. Pentru vrăjitori, rezultatul acestei pătrunderi era perceperea unor adevărate lumi în care puteau trăi sau muri, lumi total diferite de a noastră şi totuşi perfect identice.

L-am rugat insistent să-mi dea o explicaţie coerentă pentru această contradicţie, dar don Juan n-a făcut altceva decît să reitereze opinia standard a vrăjitorilor: anume că răspunsurile la toate aceste întrebări se găseau în acţiunea practică, nicidecum în investigaţia intelectuală. Pentru a putea vorbi despre asemenea posibilităţi, mi-a spus el, ar trebui să facem uz de sintaxa limbii, indiferent ce limbă vorbim, or această sintaxă, prin însuşi modul în care este folosită, limitează posibilităţile de exprimare. Sintaxa oricărei limbi se referă doar la posibilităţile de percepţie din lumea în care trăim.

Recurgînd la limba spaniolă, don Juan mi-a explicat totuşi diferenţa semnificativă dintre cele două verbe: unul este a visa, *soñar*, celălalt este *ensoñar*, adică *a visa aşa cum visează vrăjitorii*. În engleză nu există o distincţie clară între cele două stări: visarea normală, *soñar*, şi cea mai complexă, denumită de vrăjitori *ensoñar*.

Arta *visării*, conform învăţămintelor lui don Juan, îşi are rădăcinile într-o descoperire întîmplătoare făcută de şamanii

Mexicului străvechi atunci cînd au *văzut* oameni dormind. Ei au observat că, în timpul somnului, *punctul de reunire* se muta cu uşurinţă şi în mod firesc din poziţia sa obişnuită, în indiferent ce loc de la periferia sferei luminoase sau din interiorul acesteia. Corelînd ceea ce *vedeau* ei cu relatările celor pe care-i observaseră dormind, şi-au dat seama de un lucru: cu cît era mai mare deplasarea *punctului de reunire* din poziţia sa iniţială, cu atît mai spectaculoase erau relatările despre evenimentele şi scenele experimentate în vise.

Devenind tot mai preocupaţi de această descoperire, vrăjitorii au început să caute cu aviditate ocazii pentru a-şi strămuta propriile lor *puncte de reunire*. În cele din urmă, au recurs la plante halucinogene. Foarte curînd şi-au dat seama că strămutarea provocată prin folosirea acestor plante era haotică, forţată şi scăpa de sub control. În ciuda acestui eşec, ei au descoperit un lucru extrem de valoros pe care l-au numit *atenţia visării*.

Pentru a explica acest fenomen, don Juan s-a referit mai întîi la conştientizarea zilnică a fiinţelor umane la *atenţia* acordată elementelor care compun lumea de zi cu zi. A ţinut să precizeze că fiinţele umane aruncă doar o privire fugitivă şi totuşi insistentă asupra universului înconjurător. Ele nu numai că examinează lucrurile, ci stabilesc prezenţa respectivelor elemente printr-un tip special de *atenţie* care era un aspect specific al conştientizării lor generale. Don Juan era convins că acelaşi tip de „privire" fugitivă şi totuşi insistentă, ca să spunem aşa, putea fi aplicată elementelor care compun visele obişnuite. Şi numea acest aspect specific al conştientizării generale *atenţia visării* sau capacitatea pe care o dobîndesc practicanţii de a-şi menţine conştientizarea neabătut fixată pe elementele viselor lor.

Cultivarea *atenţiei visării* le-a permis vrăjitorilor din spiţa lui don Juan să alcătuiască o taxonomie fundamentală a viselor. Au descoperit că majoritatea viselor lor erau imagini, produse ale cunoaşterii din lumea cotidiană; totuşi, unele vise nu intrau în această clasificare. Aceste vise erau adevărate stări

de *conştientizare sporită*, în care elementele visului nu erau simple imagini, ci surse generatoare de energie. Visele care conţineau elemente generatoare de energie erau pentru şamani vise în care ei erau capabili să *vadă* energia aşa cum curgea ea prin univers.

Şamanii aceia puteau să-şi concentreze *atenţia visării* pe oricare dintre elementele viselor lor, şi în acest mod au descoperit că existau două feluri de vise. Unul este acela al viselor care sînt familiare tuturor, în care apar elemente fantasmagorice, clasificate drept produse ale mentalităţii şi psihicului nostru; probabil că sînt legate de structura noastră neurologică. Celălalt tip de vise era denumit de ei *vise generatoare de energie*. Conform celor spuse de don Juan, vrăjitorii din timpurile străvechi se pomeneau în vise care nu erau vise: de fapt, în starea aceea asemănătoare cu visele ei vizitau diverse locuri, altele decît cele din lumea noastră – locuri reale, aşa cum sînt şi cele din lumea în care trăim noi, locuri unde obiectele visului generau energie, la fel cum copacii sau animalele sau chiar stîncile generează energie în lumea noastră cotidiană pentru un vrăjitor *văzător*.

Totuşi, viziunile cu asemenea locuri erau, pentru acei şamani, prea fugare, prea limitate în timp pentru a avea vreo valoare. Ei puneau acest neajuns pe seama faptului că *punctele lor de reunire* nu puteau fi ţinute pe loc pentru o perioadă mai lungă de timp în poziţia în care fuseseră strămutate. Încercările lor de a remedia această situaţie au avut drept rezultat perfecţionarea celeilalte arte superioare a vrăjitorilor: *arta ţintuirii*.

Într-una din zile, don Juan mi-a definit foarte limpede cele două arte, spunîndu-mi că arta *visării* consta în dislocarea intenţionată a *punctului de reunire* din poziţia sa obişnuită. Arta *ţintuirii* consta în fixarea intenţionată a *punctului de reunire* în noua poziţie în care a fost strămutat.

Această ţinutire le oferea şamanilor din Mexicul străvechi posibilitatea de a urmări cu atenţie alte lumi în toată deplinătatea lor. Don Juan mi-a spus că unii vrăjitori nu s-au mai

întors niciodată din călătoriile lor. Cu alte cuvinte, au ales să rămînă acolo, oriunde ar fi acest „acolo".

– După ce vechii vrăjitori au isprăvit de trasat harta ființelor umane ca sfere luminoase, au descoperit nu mai puțin de șase sute de puncte în întreaga sferă luminoasă care găzduiau tot atîtea lumi la fel de reale ca și a noastră. Ceea ce însemna că dacă *punctul de reunire* putea fi fixat în oricare dintre aceste puncte, rezultatul era pătrunderea practicantului într-o lume cu totul nouă.

– Dar unde sînt aceste șase sute de lumi diferite? l-am întrebat eu pe don Juan.

– Singurul răspuns posibil la această întrebare este incomprehensibil, mi-a spus el, rîzînd. Este însăși esența vrăjitoriei și cu toate acestea nu are nici un înțeles pentru mintea obișnuită. Aceste șase sute de alte lumi se află în poziția *punctului de asamblare*. Este nevoie de o cantitate incalculabilă de energie pentru a pricepe acest răspuns. Noi avem această energie. Ceea ce ne lipsește este ușurința sau dispo-ziția de a o folosi.

Aș fi putut să adaug că nimic nu era mai adevărat decît toate aceste aserțiuni și, cu toate acestea, nimic nu putea fi mai lipsit de sens.

Don Juan explica percepția obișnuită în termenii în care o înțelegeau vrăjitorii din spița sa. *Punctul de reunire*, atunci cînd se află în poziția sa obișnuită, primește o cantitate de cîmpuri energetice din marele univers, sub forma unor filamente luminoase, numărul lor fiind de ordinul bilioanelor. Deoarece poziția sa este întotdeauna aceeași, vrăjitorii au dedus că aceleași cîmpuri de energie sub forma filamentelor luminoase converg în *punctul de reunire* și-l străbat avînd ca rezultat permanent perceperea lumii așa cum o cunoaștem noi. Concluzia inevitabilă a vrăjitorilor a fost aceea că, dacă *punctul de reunire* este strămutat într-o altă poziție, înseamnă că în el se vor strînge alte filamente de energie și ca urmare lumea care va fi percepută nu va fi prin definiție identică cu lumea noastră de zi cu zi.

În opinia lui don Juan, ceea ce ființele umane consideră a fi percepție este, în realitate, actul de interpretare a datelor senzoriale. Din momentul nașterii, tot ceea ce ne înconjoară ne

oferă posibilitatea de interpretare, iar cu timpul această posibilitate se transformă într-un adevărat sistem prin intermediul căruia efectuăm toate tranzacţiile perceptive pe această lume.

A mai precizat că *punctul de reunire* nu este doar centrul unde se strînge percepţia, ci şi centrul unde se efectuează interpretarea datelor senzoriale, încît, dacă şi-ar schimba poziţia, el va interpreta noul influx de cîmpuri energetice aproape la fel cum interpretează lumea de zi cu zi. Rezultatul acestei noi interpretări este perceperea unei lumi care este ciudat de asemănătoare cu a noastră şi totuşi fundamental diferită. Din punct de vedere energetic, celelalte lumi sînt cum nu se poate mai diferite. Faptul că pare să se asemene cu a noastră este rezultatul în exclusivitate al modului de interpretare al *punctului de reunire*.

Don Juan spunea că e necesară o nouă sintaxă pentru a exprima această extraordinară calitate a *punctului de reunire* şi a posibilităţilor perceptive oferite de *visare*. A recunoscut însă că, probabil, şi sintaxa actuală ar ajunge să fie subordonată acestui scop dacă fiecare dintre noi am putea trăi această experienţă, şi nu numai şamanii iniţiaţi.

Un anumit aspect al *visării* avea darul să mă uimească neîncetat, cu toate că mă interesa în mod deosebit – don Juan afirma că nu exista nici o metodă care să-l înveţe pe om cum să *viseze*. Spunea că, mai mult decît orice altceva, *visarea* era un efort teribil din partea practicanţilor de a se pune în contact cu acea forţă colosală şi indescriptibilă pe care vrăjitorii din Mexicul străvechi o numeau *intenţie*. În momentul în care se stabilea această legătură, *visarea* devenea, în mod misterios, posibilă. Iar legătura putea fi realizată dacă urmai indiferent ce normă care implica disciplina.

Cînd l-am rugat să-mi explice succint procedurile implicate, el a izbucnit în rîs:

– A te aventura în lumea vrăjitorilor nu e totuna cu a învăţa să conduci o maşină, mi-a spus el. Pentru a conduce o

maşină ai nevoie de manuale şi instrucţiuni. Pentru a *visa*, trebuie să *intenţionezi* acest lucru.

– Şi cum să *intenţionez*?

– Singurul mod de a *intenţiona visarea* este să *intenţionezi*, a declarat el. Pentru omul modern, unul din lucrurile pe care le acceptă cu mare dificultate este lipsa de procedură. Omul modern este prins în chingi de manuale, practici, metode, paşi care duc spre scopul propus. Îşi tot ia notiţe, face diagrame, se implică profund în *know-how*. Dar în lumea vrăjitorilor, procedurile şi ritualurile sînt doar mijloace de a atrage şi a concentra atenţia. Sînt stratageme folosite pentru a impune o focalizare a interesului şi hotărîrii. Nimic altceva nu contează pentru ei.

Ceea ce considera don Juan a fi de o extremă importanţă pentru a *visa* era executarea riguroasă a paselor magice: singura stratagemă folosită de vrăjitorii din spiţa sa pentru a provoca dislocarea *punctului de reunire*. Executarea paselor magice le conferea vrăjitorilor stabilitatea şi energia necesare pentru a atrage *atenţia visării*, fără de care ei nu pot să *viseze*. Dacă nu se manifesta *atenţia visării*, practicanţii puteau, cel mult, să spere că vor avea vise lucide despre lumi fantasmagorice. Nu erau excluse viziunile despre lumi care generează energie, dar acestea nu aveau nici un sens în absenţa unei teorii atotcuprinzătoare care să le categorizeze aşa cum trebuie.

După ce şamanii din spiţa lui don Juan şi-au dezvoltat *atenţia visării*, şi-au dat seama că bătuseră la *uşile infinităţii*. Reuşiseră să mărească parametrii percepţiei lor normale. Au descoperit că starea lor normală de conştientizare era infinit mai variată decît fusese înainte de apariţia acestei *atenţii a visării*. Şi din acel moment vrăjitorii au putut cu adevărat să se aventureze în necunoscut.

– Aforismul că „doar cerul este limita“ a fost, într-adevăr, valabil pentru vrăjitorii de demult, mi-a spus don Juan odată. Ei au reuşit să se autodepăşească.

– Chiar aşa să fi fost oare, anume că cerul reprezenta singura limită pentru aceşti vrăjitori?

– La întrebarea asta fiecare trebuie să răspundă singur, mi-a zis don Juan zîmbind larg. Ei ne-au dat uneltele. Depinde de fiecare dintre noi să le folosim sau să le refuzăm. În esență, ne găsim singuri în fața *infinității*, iar la problema dacă sîntem sau nu capabili să ne atingem limitele trebuie să răspundem personal.

Pasele magice pentru *visare*

27. Dislocarea *punctului de asamblare*

Duceți brațul stîng, cu palma întoarsă în sus, în zona din spatele omoplaților și aplecați puțin trunchiul în față. Apoi aduceți brațul din partea stîngă a corpului înainte, rotindu-l pe sub axilă și împingîndu-l printr-o mișcare energică în sus în dreptul feței, cu palma răsucită spre stînga. Țineți degetele lipite între ele (fig 172, 173).

Repetați pasa magică pentru brațul drept. Țineți genunchii ușor îndoiți, pentru mai multă stabilitate și forță de împingere.


Figura 172


Figura 173

28. Forțarea căderii *punctului de reunire*

Țineți spatele cît mai drept. Genunchii sînt lipiți. Duceți brațul stîng, perfect întins, la spate, la cîțiva centimetri de corp. Mîna este îndoită la nouăzeci de grade față de antebraț, cu

palma în jos şi cu degetele perfect întinse şi îndreptate spre spate. Plasaţi braţul drept, perfect întins, în faţă, în poziţie simetrică faţă de stîngul: cu încheietura îndoită la nouăzeci de grade, cu palma îndreptată în jos şi cu degetele înainte.

Răsuciţi capul în direcţia braţului care se află la spate. În aceeaşi clipă, întindeţi la maximum tendoanele picioarelor şi ale braţelor. Menţineţi tensiunea în tendoane timp de cîteva clipe (fig. 174). Repetaţi aceeaşi mişcare cu braţul drept la spate şi cel stîng în faţă.



Figura 174

29. Provocarea căderii *punctului de reunire* prin atragerea energiei din glandele suprarenale şi transferarea ei în faţă

Poziţionaţi braţul stîng în spatele corpului, la nivelul rinichilor, cît mai la dreapta cu putinţă; ţineţi mîna încleştată. Mişcaţi mîna încleştată peste zona rinichilor, de la dreapta la stînga, ca şi cînd aţi trage o materie solidă. Ţineţi braţul drept în poziţie normală, pe lîngă corp.

Apoi aduceţi mîna stîngă în faţă; puneţi palma întinsă pe partea dreaptă a corpului, peste ficat şi vezica biliară. Deplasaţi mîna stîngă din dreapta spre stînga, unde se află pancreasul şi splina, ca şi cînd aţi netezi o suprafaţă de materie solidă; concomitent, mîna dreaptă, pe care o ţineţi încleştată la spate, se mişcă de la stînga la dreapta peste zona rinichilor, ca şi cînd ar trage o materie solidă.

Apoi aduceţi mîna dreaptă în faţă; ţineţi palma întinsă peste zona pancreasului şi a splinei. Mîna se mişcă de aici spre regiunea ficatului şi a vezicii biliare ca şi cînd aţi netezi o suprafaţă zgrunţuroasă, în timp ce mîna stîngă, aflată la spate, se deplasează de la dreapta la stînga peste zona rinichilor, ca şi cînd ar trage o materie solidă (fig. 175, 176). Ţineţi genunchii îndoiţi, pentru mai multă stabilitate şi forţă.

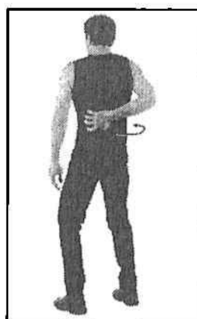

Figura 175


Figura 176

30. Dominarea tipurilor de energie A și B

Țineți antebrațul drept în poziție verticală, îndoit la nouăzeci de grade în fața corpului, exact la mijlocul lui, cu cotul aproape la nivelul umerilor și cu palma îndreptată spre stînga. Antebrațul stîng, îndoit de la cot în poziție orizontală, este plasat cu dosul palmei sub cotul drept. Nu vă fixați ochii pe nici unul din antebrațe, dar cuprindeți-le pe amîndouă cu vederea periferică. Brațul drept exercită o presiune în jos, în timp ce brațul stîng exercită o presiune în sus. Cele două forțe acționează simultan asupra ambelor brațe; păstrați tensiunea preț de cîteva clipe (fig. 177).

Executați aceeași mișcare, schimbînd ordinea și poziția brațelor.

Șamanii din Mexicul străvechi credeau că în univers totul este compus din forțe duale și că ființele umane sînt supuse acestei dualități în toate aspectele vieților lor. Ei considerau că la nivel energetic acționau două forțe. Don Juan le numea *forțele A și B*. Forța A este întrebuințată în mod obișnuit în activitățile noastre zilnice și este reprezentată de o linie verticală dreaptă. Forța B este de obicei una obscură, care intră în acțiune arareori, fiind ținută în stare latentă. Este reprezentată de o linie orizontală, aflată la stînga celei verticale, la baza acesteia, ca un L întors.

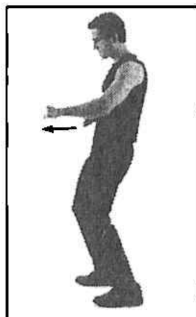
Şamanii, atît femeile, cît şi bărbaţii, erau singurii care, în opinia lui don Juan, fuseseră în stare să transforme forţa B, care zace de obicei culcată şi nefolosită, într-o linie verticală activă. Şi, ca urmare, au reuşit să înfrîneze forţa A. Acest proces era reprezentat prin trasarea unei linii orizontale la baza celei verticale, în dreapta ei, formînd astfel un L în poziţie normală. Don Juan descria această pasă magică drept cea care exemplifica cel mai bine dualitatea forţelor şi efortul vrăjitorilor de a-i inversa efectul.


Figura 177

31. Tragerea corpului energetic în faţă

Ţineţi braţele la nivelul umerilor, cu coatele îndoite. Mîinile se suprapun şi palmele sînt îndreptate în jos. Descrieţi un cerc cu mîinile, rotindu-le una în jurul celeilalte; executaţi mişcarea spre interior, adică spre corp (fig. 178). Rotiţi-le de trei ori una în jurul celeilalte; apoi întindeţi cu forţă braţul stîng înainte, cu mîna strînsă pumn, ca pentru a lovi o ţintă invizibilă aflată în faţa corpului, la un braţ distanţă de acesta (fig. 179). Descrieţi încă trei cercuri, apoi întindeţi braţul drept în acelaşi fel ca şi pe stîngul.


Figura 178


Figura 179

32. Aruncarea *punctului de reunire* peste umăr, ca pe un cuţit

Duceţi mîna stîngă peste cap, în zona din spatele omoplaţilor, şi strîngeţi-o ca pentru a ţine un obiect solid. Apoi mişcaţi-o peste cap, în faţă, cu o mişcare de aruncare înainte. Ţineţi genunchii îndoiţi, pentru mai multă stabilitate la aruncare. Repetaţi aceeaşi mişcare cu braţul drept (fig. 180, 181).



Figura 180



Figura 181

Această pasă magică este o încercare de a arunca *punctul de reunire* pentru a-l disloca din poziţia obişnuită. Practicantul ţine *punctul de reunire* ca şi cînd ar fi vorba de un cuţit. Ceva din *intenţia* de aruncare a *punctului de reunire* provoacă un efect profund, ce ajută la dislocarea lui.

33. Aruncarea *punctului de reunire* asemenea unui cuţit din spate pe lîngă talie

Ţineţi genunchii îndoiţi şi aplecaţi corpul în faţă. Duceţi mîna stîngă din lateral la spate, în zona din spatele omoplaţilor, strîngeţi-o ca pentru a apuca ceva solid şi împingeţi-o cu forţă înainte, de la nivelul taliei, cu o zvîcnire a încheieturii, ca pentru a arunca un disc sau un cuţit (fig. 182, 183). Repetaţi aceleaşi mişcări cu mîna dreaptă.


Figura 182


Figura 183

34. Aruncarea *punctului de reunire* de la nivelul umărului, ca pe un disc

Rotiţi mult trunchiul din talie spre stînga, astfel încît mîna dreaptă să atîrne de-a lungul părţii stîngi a piciorului stîng. Apoi rotiţi trunchiul în direcţie opusă, astfel încît braţul stîng să atîrne acum de-a lungul părţii drepte a piciorului drept. Rotiţi din nou trunchiul spre stînga şi din nou braţul drept va atîrna de-a lungul părţii stîngi a coapsei stîngi. În acest moment, duceţi brusc mîna stîngă la spate, cu o mişcare circulară, ca pentru a apuca ceva solid ce s-ar afla în zona din spatele omoplaţilor (fig. 184). Cu o mişcare de balans circular, mîna stîngă aduce obiectul solid în faţa corpului şi în sus, spre umărul drept. Mîna strînsă pumn este îndreptată cu palma în sus. Din această poziţie, mîna stîngă face o mişcare de aruncare din încheietură ca pentru a arunca înainte un obiect solid, de exemplu un disc (fig. 185).

Ţineţi genunchii uşor îndoiţi şi muşchii din spate ai coapselor foarte încordaţi. Ţineţi braţul drept uşor îndoit din cot şi dus puţin spre spate, pentru a avea stabilitate, ca şi cînd aţi arunca un disc. Menţineţi această poziţie cîteva clipe, ca şi pe aceea a braţului stîng care tocmai a aruncat un obiect solid.

Repetaţi aceleaşi mişcări cu celălalt braţ.


Figura 184


Figura 185

35. Aruncarea *punctului de reunire* ca pe o minge, deasupra capului

Duceți repede mîna stîngă în spatele omoplaților și strîngeți-o, ca pentru a apuca ceva solid (fig.186). Rotiți brațul de două ori într-un cerc mare pe deasupra capului, ca pentru a vă lua avînt (fig. 187) și executați mișcarea de aruncare înainte a unei mingi (fig. 188). Țineți genunchii îndoiți. Repetați aceleași mișcări cu mîna dreaptă.


Figura 186


Figura 187


Figura 188

A patra grupă
Tăcerea interioară

Conform spuselor lui don Juan, *tăcerea interioară* era starea pe care șamanii din Mexicul străvechi căutau cu orice

chip să o dobîndească. Don Juan o definea drept o stare naturală a percepţiei umane, în care orice gînd este blocat şi toate facultăţile umane operează de la un nivel al conştientizării ce nu necesită folosirea sistemului nostru cognitiv cotidian.

Tăcerea interioară a fost întotdeauna asociată cu întunericul de către şamanii din spiţa lui don Juan, poate din pricină că percepţia umană, lipsită de însoţitorul său obişnuit, *dialogul interior*, se prăbuşeşte în ceva ce se aseamănă unei gropi întunecoase. Corpul funcţionează normal, mi-a spus el, dar percepţia devine mult mai pătrunzătoare. Deciziile sînt instantanee şi par să izvorască dintr-un tip special de cunoaştere care nu beneficiază de verbalizarea gîndurilor.

Conform lui don Juan, percepţia umană care funcţionează în condiţii de *tăcere interioară* este capabilă să atingă niveluri incredibile. Unele dintre aceste niveluri de percepţie sînt lumi în sine, care nu se aseamănă cu lumile la care se ajunge prin *visare*. Sînt stări indescriptibile, de neexplicat în termenii paradigmelor liniare folosite de starea firească a percepţiei umane pentru explicarea universului.

Don Juan înţelegea că *tăcerea interioară* este matricea pentru un pas gigantic în evoluţie: *cunoaşterea tăcută* sau acel nivel al conştientizării umane la care cunoaşterea se produce automat şi instantaneu. La acest nivel, cunoaşterea nu este produsul reflecţiei cerebrale sau al inducţiei şi deducţiei logice, nici al generalizărilor bazate pe similarităţi ori deosebiri. La nivelul *cunoaşterii tăcute* nu există nimic a priori, nimic ce ar putea constitui un bagaj de cunoştinţe, deoarece totul există *acum* în mod iminent. Pot fi receptate informaţii complexe fără alte cunoştinţe preliminarii.

Don Juan credea că omul din străvechime a avut acces la *cunoaşterea tăcută*, dar nu a devenit cu adevărat posesorul ei. Experienţa pe care a trăit-o omul de atunci era

infinit mai puternică decît ceea ce îi este dat omului modem să cunoască, deoarece în ziua de azi cunoaşterea este produsul învăţării mecanice. Conform unei axiome a vrăjitorilor, deşi am pierdut experienţa omului din străvechime, drumul care duce la *cunoaşterea tăcută* va rămîne întotdeauna deschis omului, prin intermediul *tăcerii interioare.*

Don Juan le împărtăşea discipolilor săi metoda dură adoptată de şamanii din spiţa sa: *tăcerea interioară* trebuie să fie dobîndită printr-o disciplină de fier. Trebuie sporită sau stocată bucată cu bucată, secundă cu secundă. Cu alte cuvinte, trebuie să ne constrîngem să tăcem, chiar dacă numai pentru cîteva secunde. După spusele lui don Juan, era un lucru ştiut printre vrăjitori că, dacă persişti, persistenţa devine deprindere şi astfel este posibil să ajungi la un anumit prag de secunde sau minute acumulate, care diferă de la persoană la persoană. Dacă, de exemplu, pragul *tăcerii interioare* este de zece minute pentru un anumit individ, atunci, în momentul în care individul respectiv atinge pragul acesta, *tăcerea interioară* se instalează de la sine, prin propria sa voinţă, ca să zicem aşa.

Am fost avertizat de la bun început că nu există nici o modalitate de a şti care ar putea fi pragul meu, singurul mod de a-l afla fiind experienţa directă. Este exact ceea ce mi s-a întîmplat. La sugestia lui don Juan, m-am încăpăţînat să mă oblig să tac şi, într-o bună zi, în timp ce mă îndreptam spre universitate, mi-am atins pragul misterios. Mi-am dat seama că-l atinsesem pentru că într-o fracţiune de secundă am avut o experienţă despre care don Juan îmi vorbise pe larg. El o numise *a opri lumea.* Într-o clipită, lumea a încetat să mai fie ceea ce era şi pentru prima oară în viaţă am devenit conştient că *vedeam* energia aşa cum curgea ea în univers. A trebuit să mă aşez pe nişte trepte de cărămidă. Ştiam că şedeam pe nişte trepte de cărămidă, dar ştiam acest lucru doar la nivel intelectual, prin intermediul memoriei. Ceea ce trăiam însă în acea

clipă era că şedeam pe energie. Eu însumi eram energie şi la fel tot ceea ce mă înconjura. Îmi anulasem sistemul de interpretare.

După ce-am *văzut* energia nemijlocit, mi-am dat seama de ceva ce a devenit oroarea acelei zile pentru mine, ceva ce nimeni nu mi-a putut explica în mod satisfăcător, în afară de don Juan. Am devenit conştient de faptul că, deşi *vedeam* pentru prima oară în viaţă, *văzusem* energia aşa cum curge ea în univers de cînd eram pe lume, doar că nu fusesem conştient de acest lucru. *A vedea* energia aşa cum curge ea în univers nu reprezenta cîtuşi de puţin o noutate. Noutatea era îndoiala care s-a iscat în mine cu o asemenea furie, încît m-a readus înapoi în lumea de zi cu zi. M-am întrebat ce anume mă împiedicase să înţeleg că toată viaţa mea *văzusem* energia aşa cum curge ea prin univers.

– Aici trebuie luate în discuţie două aspecte, mi-a explicat don Juan cînd l-am întrebat despre această contradicţie menită să mă deruteze total. Una este conştientizarea generală. Cealaltă este conştiinţa particulară, deliberată. Fiecare fiinţă umană din lume conştientizează, în termeni generali, faptul că *vede* energia aşa cum aceasta curge prin univers. Totuşi, numai vrăjitorii sînt în mod particular şi deliberat conştienţi de ea. A deveni conştient de ceva ce conştientizezi la modul general necesită energie, precum şi o disciplină de fier pentru a căpăta această energie. *Tăcerea* ta *interioară* a creat o punte peste prăpastia dintre conştientizarea generală şi conştiinţa particulară.

Don Juan sublinia de fiecare dată valoarea atitudinii pragmatice de care e nevoie pentru a favoriza apariţia *tăcerii interioare*. El definea atitudinea pragmatică drept capacitatea de a absorbi orice eventualitate care s-ar putea ivi. El însuşi era, pentru mine, exemplul viu al unei asemenea atitudini. Simpla lui prezenţă risipea orice incertitudine.

Ţinea să-mi repete ori de cîte ori putea că efectele *tăcerii interioare* erau extrem de tulburătoare şi că singurul remediu

împotriva neliniștii pe care o provoca era atitudinea pragmatică, ea însăși un produs al unui trup dotat cu mobilitate, agilitate și forță. Pentru vrăjitori, corpul fizic era singura entitate care avea un înțeles, pentru ei neexistînd dualitatea dintre minte și trup. Corpul fizic, mi-a mai spus don Juan, cuprindea atît trupul, cît și mintea, așa cum le cunoaștem noi și, pentru a contrabalansa corpul fizic ca unitate holistică, vrăjitorii au conceput o altă configurație prin intermediul *tăcerii interioare: corpul energetic*. Don Juan mi-a explicat că experiența pe care o trăisem în momentul în care *oprisem lumea* era revenirea la viață a *corpului* meu *energetic* și că, de fapt, această configurație de energie era cea care fusese dintotdeauna capabilă să *vadă* energia așa cum curge aceasta în univers.

Pasele magice care ajută la obținerea *tăcerii interioare*

36. Trasarea a două semicercuri cu fiecare picior



Figura 189

Lăsați-vă întreaga greutate a trupului pe piciorul drept. Plasați piciorul stîng la o jumătate de pas în fața celui drept; talpa alunecă pe sol, trasînd un semicerc spre stînga și se oprește cu baza degetelor aproape lipindu-se de vîrfurile tălpii drepte. De aici, trasează încă un semicerc spre spate (fig. 189). Trasați semicercurile cu baza degetelor tălpii stîngi. Călcîiul este desprins de sol, pentru ca mișcarea să fie lină și uniformă.

Repetați mișcările în sens invers, dinspre spate spre față, cu piciorul stîng.

Repetați aceleași mișcări cu talpa dreaptă după ce v-ați sprijinit întreaga greutate pe piciorul stîng. Genunchiul

piciorului de sprijin este ținut îndoit pentru a conferi forță și stabilitate.

37. Trasarea unei semiluni cu fiecare picior

Lăsați toată greutatea pe piciorul drept. Plasați talpa stîngă în fața celei drepte, la o jumătate de pas de aceasta, și din această poziție trasați cu baza degetelor un semicerc pe sol, în jurul trupului, din față spre stînga și în spate (fig. 190). Repetați mișcarea în sens invers, din spate spre față.



Figura 190

Repetați aceleași mișcări cu piciorul drept, după ce vă lăsați întreaga greutate pe piciorul stîng.

38. „Sperietoarea în bătaia vîntului", cu brațele coborîte

Țineți brațele întinse lateral, la nivelul umerilor, cu coatele îndoite și antebrațele balansîndu-se în jos, la un unghi de nouăzeci de grade. Antebrațele se leagănă degajat dintr-o parte în alta, ca și cînd ar fi bătute de vânt. Antebrațele și încheieturile mîinilor se țin drept și vertical. Genunchii sînt întinși (fig. 191).

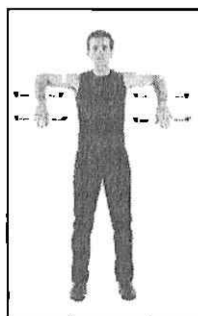


Figura 191

39. „Sperietoarea în bătaia vîntului", cu brațele ridicate

Ca și în pasa anterioară, brațele sînt întinse lateral la nivelul umerilor, dar acum antebrațele sînt ridicate drept în sus și îndoite la un unghi de nouăzeci de grade. Țineți antebrațele și încheieturile perfect drepte și verticale (fig. 192), apoi balansați-le în jos (fig. 193) și din nou în sus. Țineți genunchii drepți.

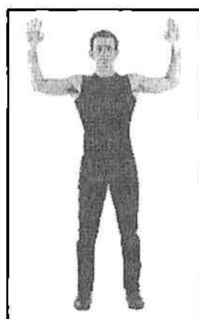


Figura 192



Figura 193

40. Împingerea energiei spre spate cu întregul braț

Țineți coatele bine îndoite și antebrațele lipite de o parte și de alta a corpului, cît mai sus cu putință, cu mîinile făcute pumn (fig. 194). Expirînd, întindeți brațele în jos și apoi la spate, înălțîndu-le cît mai sus cu putință. Genunchii sînt îndreptați și trunchiul ușor aplecat în față (fig. 195). Inspirînd, aduceți brațele în poziția inițială, prin îndoirea coatelor.

Inversați succesiunea respirației în timp ce repetați mișcările: inspirați cînd întindeți brațele la spate, în loc să expirați. Apoi expirați cînd îndoiți coatele și brațele sînt din nou ridicate spre axile.



Figura 194



Figura 195

41. Pivotarea antebraţului

Ţineţi braţele în faţa corpului, cu coatele îndoite şi antebraţele în poziţie verticală. Fiecare mînă este îndoită din încheietură, ca şi cu ar fi capul unei păsări, la nivelul ochilor şi cu degetele îndreptate spre faţă (fig. 196). Ţinînd coatele în poziţie verticală, mişcaţi încheieturile înainte şi înapoi, pivotînd pe antebraţe, astfel încît degetele să se mişte spre ochi înainte şi înapoi spre în faţă (fig. 197). Ţineţi genunchii îndoiţi pentru stabilitate şi forţă.

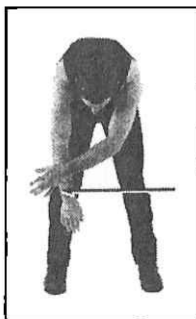

Figura 196


Figura 197

42. Mişcarea energiei în unduiri mici

Ţineţi genunchii drepţi şi trunchiul îndoit din talie. Braţele atîrnă de-o parte şi de alta. Mişcaţi braţul stîng înainte


Figura 198


Figura 199

cu trei unduiri ale mîinii, ca și cînd mîna ar urma conturul unei suprafețe pe care se află trei semicercuri (fig. 198). Apoi treceți mîna prin fața corpului, în linie dreaptă, de la stînga la dreapta, apoi de la dreapta la stînga (fig. 199) și duceți-o din nou la spate cu alte trei unduiri. În felul acesta ați trasat conturul îngroșat al unui L întors.

Repetați aceleași mișcări cu brațul drept.

43. Energia T a mîinilor

Țineți antebrațele în unghi drept chiar în fața plexului solar, formînd cu mîinile litera T. Mîna stîngă reprezintă bara orizontală a literei T, cu palma întoarsă în sus. Mîna dreaptă reprezintă linia verticală a literei T, cu palma întoarsă în jos (fig. 200).

Răsuciți cu forță ambele mîini înapoi și înainte, în același timp. Palma stîngă este îndreptată în jos, cea dreaptă – în sus, ambele păstrînd poziția ce închipuie litera T (fig. 201).

Repetați aceleași mișcări schimbînd poziția mîinilor – dreapta reprezintă bara orizontală, iar stînga pe cea verticală ale literei T.



Figura 200

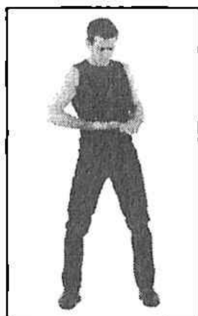


Figura 201

44. Presarea energiei cu degetele mari

Țineți antebrațele, îndoite de la cot, în fața corpului, în poziție perfect orizontală, fără să le depărtați de corp. Degetele sînt strînse în pumn, iar degetele mari rămîn drepte, așezate peste arătătoarele îndoite (fig. 202, 203). Exercitați cu

intermitentă presiune asupra degetelor mari, a arătătoarelor şi a degetelor îndoite, apăsîndu-le în palme. Contractaţi-le şi relaxaţi-le, transmiţînd impulsul în braţe. Ţineţi genunchii îndoiţi, pentru a avea stabilitate.

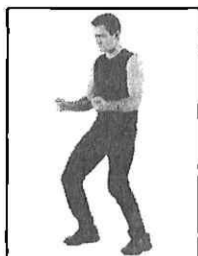


Figura 202



Figura 203

45. Desenarea unui unghi ascuţit cu braţele între picioare

Ţineţi genunchii drepţi, cu tendoanele poplitee cît mai întinse. Aplecaţi trunchiul în faţă, cu capul aproape la nivelul genunchilor. Braţele atîrnă în faţă. Mişcaţi-le de cîteva ori înainte şi înapoi, desenînd un unghi ascuţit al cărui vîrf se află între picioare (fig. 204, 205).



Figura 204

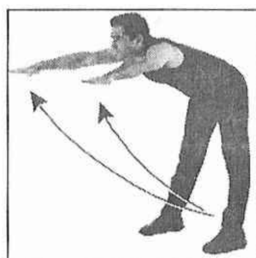


Figura 205

46. Desenarea unui unghi ascuţit cu braţele în dreptul feţei

Ţineţi genunchii drepţi, cu tendoanele poplitee cît mai întinse cu putinţă. Aplecaţi trunchiul înainte, cu capul aproape la nivelul genunchilor. Braţele atîrnă. Mişcaţi-le de

cîteva ori înapoi şi înainte, desenînd un unghi ascuţit cu vîrful în dreptul feţei (fig. 206, 207).

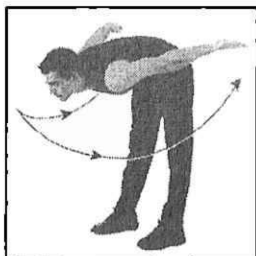


Figura 206



Figura 207

47. Desenarea unui cerc de energie între picioare şi în faţa corpului

Ţineţi genunchii drepţi, cu tendoanele poplitee cît mai întinse cu putinţă. Aplecaţi trunchiul înainte, cu capul aproape la nivelul genunchilor. Braţele atîrnă. Încrucişaţi braţele în dreptul încheieturilor, cu antebraţul stîng peste cel drept. Duceţi braţele încrucişate în spate, printre picioare (fig. 208). De acolo, fiecare braţ desenează un cerc exterior în dreptul feţei. La încheierea fiecărui cerc, braţele sînt îndreptate înainte, cu încheietura stîngă peste cea dreaptă (fig. 209). Din această poziţie, braţele desenează fiecare cîte un cerc interior, după executarea cărora duceţi braţele între picioare, cu încheieturile încrucişate ca în poziţia iniţială.

Repetaţi toate aceste mişcări punînd încheietura dreaptă peste cea stîngă.

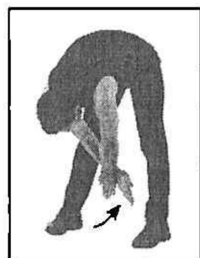


Figura 208

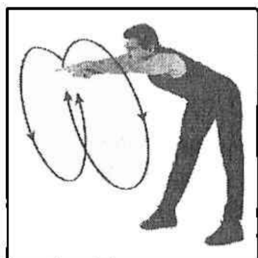


Figura 209

48. Trei degete pe sol

Ridicaţi încet braţele deasupra capului în timp ce inspiraţi profund. Apoi începeţi să expiraţi în timp ce coborîţi încet braţele spre sol, ţinînd genunchii drepţi, cu tendoanele poplitee bine întinse. Degetele arătătoare şi mijlocii ating solul la distanţă de un pas de corp, urmate apoi de degetele mari (fig. 210). Inspiraţi adînc şi rămîneţi cîteva secunde în această poziţie. Apoi îndreptaţi trunchiul, ridicînd braţele deasupra capului. Expiraţi în timp ce coborîţi braţele la nivelul taliei.



Figura 210

49. Încheieturile degetelor de la mîini pe degetele de la picioare

Ridicaţi braţele deasupra capului şi inspiraţi adînc. Expiraţi în timp ce coborîţi braţele spre sol. Ţineţi genunchii drepţi, cu tendoanele poplitee cît mai întinse. Sprijiniţi încheieturile degetelor de la mîini pe vîrfurile degetelor de la picioare şi în acest moment încetaţi expiraţia (fig. 211). Inspiraţi adînc, rămînînd cîteva secunde în această poziţie. Îndreptaţi trunchiul şi ridicaţi braţele deasupra capului. Începeţi să expiraţi cînd coborîţi braţele la nivelul taliei.

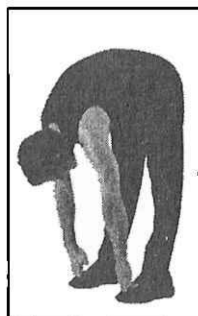


Figura 211

50. Absorbirea prin inspiraţie a energiei din sol

Inspiraţi adînc în timp ce ridicaţi braţele deasupra capului; ţineţi genunchii îndoiţi. Începeţi să expiraţi şi răsuciţi trunchiul spre stînga, aplecîndu-l cît mai mult cu putinţă. Cu palmele întoarse în jos, mîinile se opresc în faţa

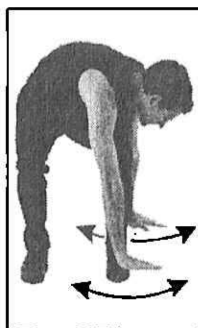


Figura 212

și în spatele piciorului stîng, mîna dreaptă în față, cea stîngă, în spate; legănați-le înainte și înapoi de cinci ori, în timp ce încetați expirația (fig. 212). Inspirați adînc, îndreptați trunchiul și ridicați brațele deasupra capului. Răsuciți trunchiul spre dreapta. Începeți să expirați în timp ce aplecați trunchiul cît mai mult cu putință. Încetați expirația după ce ați legănat mîinile înapoi și înainte de cinci ori în fața și în spatele piciorului drept. Inspirați adînc, îndreptați trunchiul, ridicați brațele deasupra capului și răsuciți trunchiul spre înainte; expirați în timp ce coborîți brațele.

A PATRA SERIE
Separarea corpului stîng de corpul drept – Seria căldurii

Don Juan îi învăța pe discipolii săi că, pentru șamanii care trăiau în Mexicul din timpurile străvechi, conceptul potrivit căruia o ființă umană este compusă din două corpuri perfect funcționale, unul în stînga și unul în dreapta, era fundamental pentru acțiunile lor de vrăjitori. O asemenea schemă de clasificare nu are nimic de-a face cu niște speculații intelectuale ale vrăjitorilor sau cu niște concluzii logice despre posibilitățile de distribuire a masei în corp.

Cînd don Juan mi-a explicat acest concept, i-am replicat că biologii moderni foloseau conceptul de *simetrie bilaterală*, ceea ce înseamnă „un plan de bază al corpului în care organismul poate fi împărțit prin mijloc în două părți, ca două imagini în oglindă aproape identice". Don Juan mi-a explicat:

– Clasificările șamanilor din Mexicul străvechi erau mult mai profunde decît concluziile oamenilor de știință moderni, deoarece ele proveneau din faptul că percepeau energia nemijlocit, așa cum curge ea în univers. Cînd trupul uman este perceput ca energie în mod evident, el este compus nu din două părți, ci din două tipuri diferite de energie: două curente diferite de energie, două forțe opuse și, în același timp, complementare care coexistă, oglindind în acest mod structura duală a tot ce se află în marele univers.

Şamanii din Mexicul străvechi acordau fiecăruia din cele două tipuri diferite de energie statutul de trup total şi vorbeau în exclusivitate în termeni de corp stîng şi corp drept. Puneau în mod deosebit accentul pe corpul stîng, deoarece considerau că este cel mai eficient în ceea ce priveşte natura configuraţiei sale energetice, pentru scopurile supreme ale şamanismului. Şamanii din Mexicul străvechi, care descriau cele două corpuri drept fluxuri de energie, spuneau despre fluxul stîng că ar fi mai turbulent şi mai agresiv, deplasîndu-se în valuri şi proiectînd în afară valuri de energie. Vrînd să ilustreze ceea ce-mi spunea, don Juan mi-a sugerat să vizualizez o scenă în care corpul stîng era ca o jumătate de Soare şi toate exploziile solare aveau loc pe această jumătate. Valurile de energie proiectate în afara corpului stîng erau asemenea acestor explozii solare – permanent perpendiculare pe suprafaţa rotundă din care proveneau.

Fluxul de energie al corpului drept nu era cîtuşi de puţin turbulent la suprafaţă. Se mişca asemenea apei într-un rezervor înclinat uşor dintr-o parte în alta. Nu existau valuri, ci o mişcare continuă de legănare. Totuşi, la un nivel profund, se învîrtea sub formă de spirală. Don Juan mi-a cerut să-mi imaginez un fluviu tropical foarte lat şi foarte liniştit, la suprafaţa căruia apa abia pare să se mişte, dar care sub această suprafaţă, este plin de vîrtejuri. În lumea vieţii de zi cu zi, aceşti doi curenţi sînt amestecaţi într-unul singur: trupul uman, aşa cum îl cunoaştem noi.

Totuşi, ochiul văzătorului percepe energia trupului total ca fiind circulară. Ceea ce pentru vrăjitorii din spiţa lui don Juan înseamnă că trupul drept este forţa predominantă.

– Ce se întîmplă în cazul stîngacilor? l-am întrebat eu odată. Sînt mai potriviţi pentru acţiunile vrăjitorilor?

– Ce te face să crezi că ar fi? s-a arătat el surprins de întrebarea mea.

– Deoarece, în mod evident, partea stîngă predomină.

– Acest lucru nu are nici o importanţă pentru vrăjitori. Da, partea stîngă predomină în sensul că pot mînui cu eficienţă un

ciocan cu mîna stîngă, că scriu cu mîna stîngă. Dacă sînt dansatori, pot să danseze foarte ritmat cu piciorul stîng. Cu alte cuvinte, au ritm în corpul stîng, dar vrăjitoria nu înseamnă acest tip de predominare. Corpul drept continuă să-i stăpînească printr-o mişcare circulară.

– Dar faptul că eşti stîngaci reprezintă un avantaj sau un dezavantaj pentru vrăjitori? l-am întrebat eu, preocupat de implicaţiile existente în multe limbi indo-europene privind caracteristicile neplăcute ale stîngăciei.

– Din cîte ştiu eu, nu sînt nici avantaje, nici dezavantaje. Împărţirea energiei între cele două corpuri nu se măsoară prin dexteritate sau prin lipsa acesteia. Predominanţa corpului drept este de natură energetică şi a fost descoperită de şamanii timpurilor străvechi. N-au încercat niciodată să explice de ce se manifesta această predominanţă, şi nici nu au încercat să investigheze ulterior implicaţiile sale filosofice. Pentru ei era un fapt, dar un fapt de un tip cu totul special. Un fapt ce putea fi schimbat.

– De ce doreau să-l schimbe, don Juan? am întrebat eu.

– Deoarece mişcarea circulară predominantă a energiei corpului drept este prea al naibii de plicticoasă! a exclamat el. Această mişcare circulară are grijă de fiecare eveniment din lumea de zi cu zi. Dar o face circular, dacă înţelegi ce vreau să spun.

– Nu înţeleg ce vrei să spui, don Juan.

– Fiecare situaţie din viaţă este întîmpinată în această manieră circulară, a răspuns el desenînd un mic cerc cu mîna. Tot aşa şi-aşa, şi-aşa, şi-aşa. Este o mişcare circulară care pare să tragă de fiecare dată energia înăuntru şi-o răsuceşte, şi-o tot răsuceşte într-o mişcare centripetă. În aceste condiţii, nu există nici o expansiune. Nimic nu poate fi nou. Totul din afară îşi are corespondentul în interior. Ce povară!

– Şi cum poate fi schimbată această situaţie, don Juan? l-am întrebat.

– E prea tîrziu să mai poată fi schimbată, a răspuns. Răul a fost făcut. Caracterul de spirală n-o să mai dispară

niciodată. Dar nu înseamnă că nu poate să se oprească. Da, mergem aşa cum mergem, nu putem schimba acest fapt, dar ne-ar plăcea şi să alergăm, să mergem cu spatele sau să urcăm o scară; e foarte eficient să mergem şi să tot mergem, dar e, cumva, lipsit de noimă. Corpul stîng contribuie prin faptul că face aceşti centri de vitalitate mult mai pliabili. Dacă ar putea să se unduiască, în loc să se mişte în spirală, dacă, preţ de o clipă, o altă energie ar pătrunde în ei, rezultatele ar fi extraordinare.

Am înţeles ceea ce-mi spunea la un nivel ce depăşea orice gînd, deoarece cu nici un chip nu aş fi putut pricepe o explicaţie simplistă.

– Senzaţia pe care o au fiinţele umane că sînt plictisite de ele însele are drept cauză predominanţa corpului drept. Singurul lucru ce le rămîne fiinţelor umane, în sens universal, este acela de a găsi modalităţi de a scăpa de această plictiseală. Şi ceea ce ajung să facă este să găsească modalităţi de a omorî timpul: singurul produs din care nimeni nu are de ajuns. Dar ceea ce e şi mai rău e această distribuire inegală a energiei, care provoacă şi reacţiile violente din oameni. Din cît se pare, neajutorarea creează curenţi energetici furioşi în corpul uman, care explodează în forme de comportament violente. Pentru fiinţele umane, violenţa pare să fie o altă modalitate de a omorî timpul.

– Dar din ce pricină vrăjitorii din Mexicul străvechi nu au vrut niciodată să afle *de ce* lucrurile stau aşa şi nu altcumva? l-am întrebat, derutat. Mie, unul, mi se părea fascinant tot ceea ce simţeam privitor la această mişcare interioară.

– N-au încercat niciodată să afle, deoarece în clipa în care au formulat întrebarea au şi aflat răspunsul.

– Prin urmare ştiau de ce?

– Nu, nu ştiau de ce, dar ştiau cum s-a întîmplat să fie astfel şi nu altcumva. Însă asta e o altă poveste.

Nu mi-a spus povestea atunci, însă, pe parcursul colaborării noastre, mi-a explicat această aparentă contradicţie:

– Conştientizarea este singura cale pentru evoluţie ce le stă la dispoziţie fiinţelor umane, mi-a spus el odată. Şi ceva

străin ființei noastre, ceva ce are de a face cu condiția de prădător a universului, ne-a întrerupt posibilitatea de a evolua prin controlarea propriei noastre conştientizări. Ființele umane au căzut victime unei forțe prădalnice care le-a impus, în propriul său avantaj, pasivitatea caracteristică energiei din corpul drept.

Don Juan descria posibilitatea noastră evolutivă drept o călătorie pe care o întreprinde conştientizarea noastră peste *marea întunecată a conştientizării*, cum o numeau şamanii din Mexicul străvechi: ei o considerau a fi o trăsătură a universului, un element incomensurabil care străbate universul asemenea unor nori de materie sau asemenea luminii.

Don Juan era convins că predominanța corpului drept în această neechilibrată reunire a corpului stîng cu cel drept marchează întreruperea *călătoriei conştientizării*. Ceea ce pentru noi pare a fi dominația unei părți asupra celeilalte constituia o aberație pentru vrăjitorii din spița sa, pe care ei s-au străduit s-o corecteze.

Şamanii credeau că, pentru a stabili o divizare armonioasă între corpurile stîng şi drept, practicanții aveau nevoie să sporească această conştientizare. Totuşi, orice sporire a conştientizării umane trebuia să se sprijine pe o disciplină dintre cele mai severe. Altfel, această sporire, realizată cu atîta efort, s-ar transforma într-o obsesie, putînd să aibă orice rezultat, de la anomalii psihologice pînă la vătămări energetice.

Don Juan Matus numea seria de pase magice care privesc exclusiv separarea corpului stîng de cel drept *Grupa căldurii*: elementul cu adevărat crucial în instruirea şamanilor din Mexicul străvechi. Denumirea este o poreclă dată acestei serii de pase magice, deoarece provoacă o oarecare turbulență în energia din corpul drept. Don Juan Matus explica acest fenomen printr-o glumă: mişcările corpului stîng exercită o presiune enormă asupra corpului drept care s-a obişnuit încă de la naştere să conducă fără opoziție. În momentul în care întîmpină opoziție, se înfierbîntă de furie. Don Juan îi îndemna

pe toţi discipolii săi să practice *Grupa căldurii* cu asiduitate, pentru a folosi agresivitatea acestui corp cu scopul de a revitaliza corpul stîng, mai slab.

În cadrul Tensegrităţii, această grupă se numeşte *Seria căldurii*, pentru a o face compatibilă cu scopurile Tensegrităţii, care sînt extrem de pragmatice, pe de o parte, şi foarte abstracte, pe de alta, – de exemplu, întrebuinţarea practică a energiei pentru starea de bine, cuplată cu ideea abstractă privitoare la modul în care poate fi obţinută această energie. În toate pasele magice ale acestei serii se recomandă adoptarea împărţirii în corpul stîng şi corpul drept, iar nu în partea stîngă şi în partea dreaptă a corpului. Rezultatul final al acestui mod de divizare ar fi că, în timpul executării acestor pase magice, corpul care nu execută mişcările este ţinut imobil. Totuşi, toţi muşchii corpului respectiv trebuie implicaţi nu în mişcările respective, ci în procesul de conştientizare. Această imobilitate a corpului care nu execută mişcările trebuie extinsă şi la cap; cu alte cuvinte, la partea din cap opusă corpului respectiv. Este mai greu de realizat imobilitatea unei jumătăţi de faţă şi de cap, dar nu imposibilă, putînd fi obţinută prin exerciţiu pe o perioadă mai lungă de timp.

Această serie se împarte în patru grupe.

Prima grupă
Stimularea energiei corpului stîng şi a corpului drept

Prima grupă cuprinde şaisprezece pase magice care stimulează energia corpului stîng şi pe cea a corpului drept, independent una de cealaltă. Fiecare pasă magică este executată fie cu braţul stîng, fie cu cel drept, iar în unele cazuri cu amîndouă în acelaşi timp. Totuşi, braţele nu intersectează niciodată linia verticală care separă cele două corpuri.

1. Strîngerea energiei într-o minge din fața corpului stîng și a celui drept și spargerea ei cu dosul palmei

Cu palma stîngă ușor îndoită și îndreptată spre dreapta, rotiți brațul stîng de două ori spre interior, în fața corpului (fig. 213). Încordați toți mușchii brațului în timpul acestei mișcări. Apoi loviți puternic cu dosul mîinii spre stînga, ca și cînd ați rupe partea de sus a unei mingi formate de mișcarea brațului (fig. 214).



Figura 213



Figura 214

Mîna lovește un punct situat la o distanță de un braț de trup, deasupra umerilor, la un unghi de patruzeci și cinci de grade. În timp ce executați această lovitură, încordați toți mușchii, inclusiv pe cei ai brațelor, ceea ce vă permite să controlați lovitura. Impactul este resimțit în regiunea pancreasului, a splinei, a rinichiului stîng și a glandei suprarenale stîngi.

Repetați aceleași mișcări pe partea dreaptă, iar impactul va fi resimțit în zona ficatului, a rinichiului drept și a glandei suprarenale drepte.

2. Strîngerea energiei corpului stîng și a celui drept într-un cerc care este perforat cu vîrfurile degetelor

Țineți antebrațul stîng în fața corpului, la un unghi de nouăzeci de grade față de corp. Țineți încheietura mîinii

perfect întinsă şi palma îndreptată spre dreapta, cu degetele întinse şi degetul mare lipit de palmă. Ca şi în pasa magică anterioară, rotiţi de două ori antebraţul, pornind din stînga, apoi în sus, pînă la nivelul umărului, şi continuînd spre centrul trupului (fig. 215). Trageţi brusc cotul spre spate şi perforaţi cercul trasat de antebraţ cu vîrfurile degetelor într-o mişcare de împingere înainte (fig. 216). Trageţi din nou cotul spre spate, pentru a vă lua avîntul necesar pentru a lovi, după care împingeţi mîna în faţă cu putere.

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept.

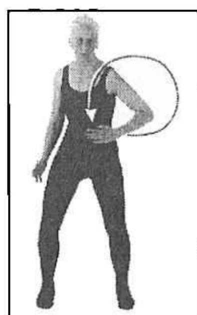


Figura 215



Figura 216

3. Împingerea în sus a energiei stîngi şi a energiei drepte

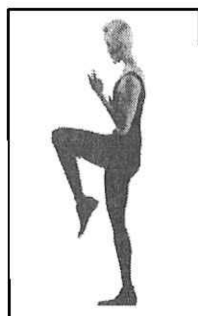


Figura 217

Ţineţi ambii genunchi uşor îndoiţi. Ridicaţi apoi genunchiul stîng complet îndoit pînă la nivelul pancreasului, ţintind talpa cu vîrfurile degetelor în jos. În timp ce executaţi această mişcare, ridicaţi antebraţul stîng la un unghi de patruzeci şi cinci de grade faţă de corp; ţineţi cotul lipit de trunchi. Braţul şi piciorul se mişcă în acelaşi timp, zguduind regiunea taliei (fig. 217).

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul şi piciorul drept.

Tendința energiei este de a se lăsa în jos și este foarte important să fie răspîndită în zona de mijloc a trupului. Șamanii erau convinși că trupul stîng este controlat de zona pancreasului și a splinei, iar cel drept de zona ficatului și a vezicii biliare. Pentru șamani, acest proces de împingere a energiei este o manevră de energizare a celor doi centri în mod separat.

4. Presiunea sus-jos

Ridicați cotul stîng în fața corpului, la nivelul umărului, îndoit la nouăzeci de grade. Strîngeți mîna pumn și îndoiți încheietura spre dreapta cît mai mult cu putință (fig. 218). Folosind cotul ca pivot prin păstrarea lui în aceeași poziție, îndoiți antebrațul în jos pînă ajunge în dreptul plexului solar (fig. 219). Apoi readuceți antebrațul în poziția inițială.

Repetați aceleași mișcări cu brațul drept.

Această pasă magică este folosită pentru a stimula energia existentă într-un arc cuprins între un punct situat deasupra capului și în aceeași linie cu umărul stîng, și un punct situat imediat deasupra plexului solar.



Figura 218



Figura 219

5. Rotirea spre interior

Prima parte a acestei pase magice este similară cu prima parte a pasei anterioare, dar, în loc să îndoiți antebrațul în jos, îl rotiți spre interior, descriind un cerc complet și pivotîndu-l



Figura 220

din cot, la un unghi de patruzeci şi cinci de grade faţă de corp. Punctul cel mai înalt al cercului este situat imediat deasupra urechii şi aliniat cu umărul stîng. Rotiţi şi încheietura în timp ce descrieţi cercul (fig. 220).

Repetaţi aceleaşi mişcări cu mîna dreaptă.

6. Rotirea spre exterior

Această pasă magică este aproape la fel ca pasa anterioară, doar că, în loc să rotiţi antebraţul stîng spre dreapta pentru a trasa un cerc, îl rotiţi spre stînga (fig. 221). Adică descrieţi un *cerc exterior*, cum îl numea don Juan, spre deosebire de cercul trasat în pasa anterioară, care era un *cerc interior*.

Repetaţi aceleaşi mişcări cu mîna dreaptă.

În această pasă magică, energia stimulată face parte din acelaşi arc energetic ca şi cele două pase anterioare. Pasele a patra, a cincea şi a şasea din această grupă sînt executate împreună. Prin capacitatea lor de a *vedea*, şamanii au constatat că fiinţele umane au cantităţi enorme de energie nefolosită care zac în interiorul sferelor lor luminoase. Au mai constatat, în acelaşi mod, că aceste pase magice pun în mişcare energia dispersată din centrii de vitalitate respectivi – cel din jurul ficatului şi cel din jurul pancreasului –, o energie care rămîne o vreme suspendată înainte să înceapă să coboare pe fundul sferei luminoase.



Figura 220

7. Lovitură de sus cu pumnii

Ţineţi braţele în faţa corpului, la nivelul şoldurilor. Mîinile sînt strînse pumn, cu palmele întoarse spre sol.

Coatele sînt îndoite. Loviţi cu mîna dreaptă înainte, ca pentru a da un pumn scurt, fără să retrageţi întîi cotul spre spate pentru a cîştiga forţă. Readuceţi mîna stîngă în poziţia iniţială; urmează mîna dreaptă, care loveşte şi ea cu pumnul, apoi o retrageţi în poziţia iniţială (fig. 222). Pentru a da impuls loviturii pumnului, încordaţi muşchii braţelor, omoplaţilor şi abdomenului.



Figura 222

8. O lovitură de jos cu pumnii

Îndoiţi coatele la nouăzeci de grade şi ţineţi-le la nivelul taliei, la o depărtare de cinci-şase centimetri de corp. Strîngeţi mîinile pumn, cu palmele faţă în faţă. Imprimaţi antebraţului stîng o mişcare de lovire scurtă, prin încordarea la unison a muşchilor abdomenului, ai braţului şi ai omoplaţilor (fig. 223). După lovire, retrageţi antebraţul imediat, ca şi cînd lovitura ar fi generat forţa de a împinge braţul înapoi. În clipa următoare, împingeţi braţul drept în faţă, cu aceeaşi manevră. Ca şi în pasa anterioară, nu duceţi coatele în spate pentru a cîştiga forţă de lovire; forţa derivă doar din tensiunea musculară din abdomen, braţe şi omoplaţi.



Figura 223

9. O roată cu vîrfurile degetelor lipite de bazele degetelor

Ţineţi coatele la nivelul taliei, deasupra regiunii pancreasului şi splinei, respectiv a ficatului şi a vezicii biliare. Ţineţi încheieturile drepte; palmele sînt întoarse faţă în faţă, iar degetele sînt îndoite de la a doua încheietură. Degetele mari sînt lipite de palmă (fig. 224). Împingeţi coatele înainte, depărtîndu-le de corp. Mîna

stîngă descrie un cerc, printr-o mişcare verticală de răzuire, ca şi cînd încheieturile îndoite ar răzui o suprafaţă aflată în faţa corpului. Repetaţi mişcarea cu mîna dreaptă. Mişcaţi alternativ mîinile în acest mod (fig. 225). Încordaţi muşchii abdomenului cît mai mult cu putinţă pentru a da impuls mişcării.

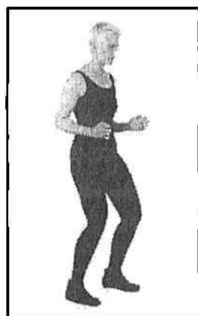


Figura 224

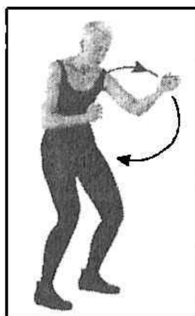


Figura 225

10. Netezirea energiei în faţa trupului

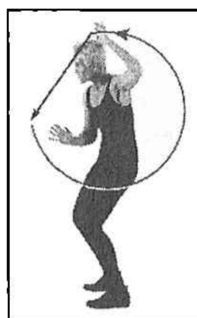


Figura 226

Îndreptaţi palma dreaptă înainte şi ridicaţi-o puţin deasupra capului, în faţa corpului. Coborîţi palma într-o mişcare de alunecare oblică, pînă la nivelul pancreasului şi al splinei, ca pentru a netezi o suprafaţă oblică. Fără a opri mişcarea în acest punct, continuaţi-o spre spate; rotiţi trunchiul spre stînga pentru a permite braţului să descrie o mişcare completă peste cap. Din acest punct, îndreptaţi palma în jos şi coborîţi-o cu forţă, ca pentru a izbi o suprafaţă de cauciuc aflată în dreptul pancreasului şi splinei (fig. 226).

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept, dar folosind zona ficatului şi vezicii biliare ca punct de aplicare a loviturii.

11. Lovirea energiei în dreptul feței cu o zvîcnire în sus a pumnului

Răsuciți trunchiul ușor spre stînga pentru a putea descrie cu brațul stîng două rotații complete spre spate. Mișcarea se execută prin ridicarea brațului mai întîi în față, apoi peste cap și coboară în spate, unde palma se îndoaie ușor spre înăuntru ca pentru a scobi într-o materie aflată în spate (fig. 227). Mișcarea se încheie la a doua rotire, cu o zvîcnire în sus a pumnului, în dreptul feței (fig. 228).


Figura 227


Figura 228

Repetați cu brațul drept această pasă magică, în exact aceeași secvență.

12. Bătînd cu ciocanul energia în fața corpului stîng și a corpului drept

Trasați un cerc și jumătate cu brațul spre înainte, urmat de o lovitură în jos; trunchiul se rotește ușor, pentru a permite brațului stîng să descrie un cerc complet, pornind de la poziția sa inițială de lîngă coapsă, spre spate, deasupra capului, în față și din nou lîngă coapsă. În timpul trasării cercului, rotiți și palma din încheietură, ca și cînd mîna ar scobi într-o materie vîscoasă (fig. 229). Din poziția sa inițială, brațul se rotește din nou spre spate și deasupra capului, unde mîna se strînge pumn și lovește în jos, cu multă putere, într-un punct situat în fața și deasupra zonei pancreasului și a splinei, folosind latul palmei ca pe un ciocan care lovește (fig. 230).

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept.



Figura 229



Figura 230

13. Desenarea a două cercuri de energie exterioare şi spargerea lor la nivelul ombilicului

Ridicaţi ambele braţe simultan în faţa trupului, apoi rotiţi-le spre exterior, ca pentru a înota, trasînd astfel două cercuri ca două aripi, la un unghi de patruzeci şi cinci de grade în faţa corpului (fig. 231). Apoi spargeţi cercurile în partea de jos, la nivelul ombilicului, lovind puternic cu ambele mîini. Mîinile sînt îndoite într-un unghi de patruzeci şi cinci de grade faţă de antebraţe, cu degetele îndreptate înainte. Forţa loviturii apropie palmele la cîţiva centimetri una de cealaltă (fig. 232).

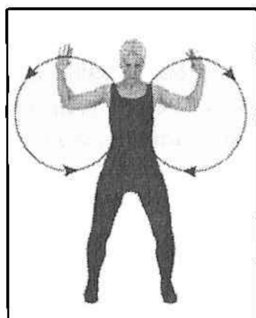


Figura 231

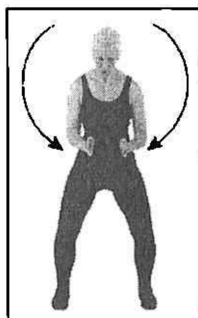


Figura 232

14. Desenarea a două cercuri de energie în lateral, cu degetele arătătoare și mijlocii întinse

Ţineţi arătătoarele şi degetele mijlocii perfect întinse, iar celelalte degete presate în palme de degetele mari.

Rotiţi braţele simultan din poziţia lor normală pe lîngă corp, pînă deasupra capului şi de acolo în lateral, spre spate, într-un unghi de patruzeci şi cinci de grade faţă de corp (fig. 233). Cînd aproape aţi realizat rotaţia completă, strîngeţi degetele pumn, al doilea rînd de încheieturi ale degetelor mijlocii rămînînd proeminente. Mişcarea se încheie atunci cînd pumnii cu palmele îndreptate spre corp lovesc în faţă şi în sus, la nivelul bărbiei (fig. 234).


Figura 233


Figura 234

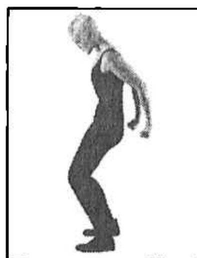
15. Stimularea energiei în jurul tîmplelor

Inspiraţi adînc. Apoi începeţi să expiraţi, ridicaţi braţele deasupra capului şi strîngeţi mîinile pumn; palmele strînse pumn sînt îndreptate înainte. Din această poziţie loviţi în jos, cu dosul pumnilor, într-un punct chiar deasupra coapselor (fig. 235). Deplasaţi mîinile strînse pumn de o parte şi de alta a corpului, trasînd două semicercuri care aduc pumnii într-o zonă aflată la cîţiva centimetri în faţa frunţii şi la o depărtare de zece-doisprezece centimetri unul de celălalt. Palmele strînse pumn sînt îndreptate înainte (fig. 236). Continuînd să expiraţi, duceţi pumnii la tîmple preţ de o secundă. Lăsaţi-vă corpul puţin pe spate, din genunchi, pentru a vă lua avînt, apoi

coborîţi cu forţă braţele, fără să îndreptaţi coatele, pentru a lovi în spatele corpului, de-o parte şi de alta, cu dosul pumnilor (fig. 237). Acum încetaţi şi expiraţia.


Figura 235


Figura 236


Figura 237

16. Proiectarea unui cerc mic de energie în faţa trupului

Din poziţia sa normală pe lîngă coapsă, braţul stîng se ridică lateral; palma este îndreptată spre dreapta. Trasaţi cu braţul un cerc mic, rotind palma în jos, apoi aduceţi-o în zona pancreasului şi a splinei şi continuaţi să o mişcaţi spre stînga, la nivelul taliei. Cotul este împins mult în afară (fig. 238a); strîngeţi mîna în pumn. Palma strînsă pumn este îndreptată în jos. Loviţi scurt cu pumnul înainte, ca pentru a străpunge cercul pe care tocmai l-aţi trasat (fig. 238b). Mişcarea este continuă; nu o întrerupeţi cînd strîngeţi mîna pumn, încheiaţi-o doar după ce aţi izbit cu pumnul. Lovitura zguduie puternic centrul de vitalitate localizat în jurul pancreasului şi al splinei. Executaţi aceeaşi mişcare cu mîna dreaptă, lovitura pumnului drept zguduind ficatul şi vezica biliară.


Figura 238a


Figura 238b

A doua grupă
Amestecarea energiei din corpul stîng
și corpul drept

A doua grupă cuprinde paisprezece pase magice care amestecă energia celor două corpuri la nivelul respectivilor centri de vitalitate. Şamanii din Mexicul străvechi credeau că amestecarea *energiei* în acest mod face posibilă separarea mult mai rapidă a energiei celor două corpuri, prin introducerea unei energii nefamiliare, un proces pe care îl descriau drept *intensificarea centrilor vitali*.

17. Strîngerea energiei necesare și dispersarea energiei inutile

Această pasă magică necesită mişcări care pot fi descrise cel mai bine drept mişcări de împingere cu palma a ceva solid prin fața corpului şi de tragere cu dosul palmei înapoi prin fața corpului.

Țineți brațul stîng lipit de corp în dreptul taliei, cu antebrațul îndoit la un unghi de nouăzeci de grade. Antebrațul se apropie de corp atunci cînd începe mişcarea, mîna este îndoită pe spate din încheietură. Palma stîngă este îndreptată spre dreapta, cu degetul mare lipit de palmă. Apoi, ca şi cînd i s-ar opune o forță uriaşă, împingeți mîna prin fața corpului spre extremitatea dreaptă, fără a modifica unghiul de nouăzeci de grade al cotului (fig. 239). Din această poziție, din nou ca şi cînd mîna ar întîmpina o forță uriaşă, trageți-o înapoi cît mai mult spre stînga, fără a modifica însă unghiul de nouăzeci de grade al cotului; palma rămîne îndreptată spre dreapta (fig. 240).

Pe tot parcursul acestei suite de mişcări, muşchii corpului stîng sînt încordați la maximum, iar brațul drept este menținut imobil, de-a lungul coapsei drepte.

Repetați suita de mişcări cu brațul şi mîna dreaptă.

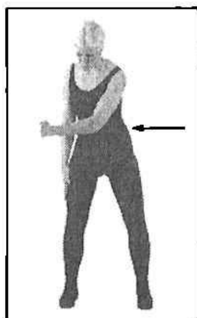


Figura 239

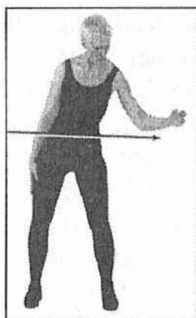


Figura 240

18. Îngrămădirea energiei în corpul stîng și în cel drept



Figura 241

Lăsați greutatea corpului pe piciorul drept. Îndoiți puțin genunchiul pentru a vă putea sprijini și echilibra mai bine. Deplasați simultan piciorul și brațul stîng, pe jumătate încordate, în fața corpului, într-un semicerc de la stînga la dreapta. Piciorul și brațul se opresc exact în fața corpului drept. Latura exterioară a labei stîngi atinge solul. Vîrfurile degetelor de la mîna stîngă sînt îndreptate în jos în timpul deplasării (fig. 241). Apoi reveniți cu brațul și piciorul stîng în poziția inițială.

Repetați aceeași suită de mișcări cu brațul drept și piciorul drept.

19. Strîngerea energiei cu un braț și lovirea ei cu celălalt

Don Juan spunea că această pasă magică stimulează energia și o strînge prin mișcarea unui braț, pentru a fi lovită prin mișcarea celuilalt braț. El credea că lovirea cu o mînă a energiei care a fost strînsă cu cealaltă permite pătrunderea energiei într-unul din corpuri, energie care provine din surse aparținînd celuilalt corp, un proces care nu poate avea loc în condiții normale.

Ridicați brațul sting la nivelul ochilor. Îndoiți ușor încheietura mîinii spre spate; din această poziție mîna desenează un oval, prin deplasarea ei de la stînga la dreapta și înapoi; ovalul are o lățime de aproximativ patruzeci și cinci de centimetri și o lungime echivalentă cu lățimea corpului (fig. 242). Cu palma în jos, treceți mîna prin dreptul ochilor, de la stînga la dreapta, ca și cînd ați secționa cu vîrfurile degetelor figura geometrică pe care ați trasat-o (fig. 243).

În momentul în care mîna stîngă ajunge la nivelul umărului drept, mîna dreaptă, care este ținută la nivelul taliei cu palma îndoită și îndreptată în sus, țîșnește în față și lovește cu podul palmei în punctul din mijlocul ovalului trasat de mîna stîngă. În același timp, lăsați mîna stîngă încet în jos (fig. 244). În momentul în care lovește, palma dreaptă este îndreptată înainte, cu degetele ușor curbate, ca pentru a lovi cu tot conturul palmei o suprafață curbată. În timpul loviturii, țineți cotul ușor îndoit, pentru a evita o întindere exagerată a tendoanelor.

Repetați aceleași mișcări începînd cu brațul drept.



Figura 242



Figura 243



Figura 244

20. Strîngerea energiei cu brațele și picioarele

Răsuciți tot corpul puțin spre dreapta, sprijinindu-vă pe vîrfurile piciorului drept; piciorul stîng țîșnește înainte, într-un unghi de patruzeci și cinci de grade față de dreptul, cu genunchiul îndoit, astfel încît corpul să se aplece înainte.

Legănaţi corpul de trei ori ca pentru a vă lua avînt. Apoi întindeţi braţul stîng în jos, ca şi cînd aţi dori să apucaţi ceva aflat la nivelul genunchiului stîng (fig. 245). Apoi lăsaţi-vă corpul spre spate şi din inerţia acestei mişcări ridicaţi-vă gamba stîngă spre vintre, aproape atingîndu-le cu călcîiul; treceţi reprede mîna stîngă peste zona vitală a ficatului şi a vezicii biliare, pe partea dreaptă (fig. 246).



Figura 245



Figura 246

Repetaţi aceeaşi suită de mişcări cu piciorul şi cu braţul drept, care aduc energia strînsă în centrul vital localizat în jurul pancreasului şi al splinei, situate în stînga.

21. Deplasarea energiei din umărul stîng și drept

Deplasaţi braţul stîng din poziţia sa firească de atîrnare de-a lungul coapsei stîngi, spre umărul drept, unde apucă ceva, iar mîna se strînge în pumn. Impulsul pentru această mişcare este dat de o răsucire puternică a încheieturii spre dreapta. Ţineţi genunchii uşor îndoiţi pentru a uşura mişcarea de rotire. Cotul bine îndoit nu trebuie să atîrne, ci se păstrează la nivelul umerilor (fig. 247). Prin îndreptarea încheieturii mîinii, daţi impuls pumnului să se ridice de lîngă umărul drept într-un arc spre stînga şi cu dosul palmei să lovească un punct situat puţin deasupra capului şi în aceeaşi linie cu umărul stîng (fig. 248). Ajunsă în acest punct, mîna dreaptă se deschide ca pentru a lăsa să cadă ceva ce ţinuse pînă atunci în pumnul strîns.

Repetaţi aceeaşi suită de mişcări cu braţul drept.



Figura 247



Figura 248

22. Strîngerea energiei dintr-un corp și dispersarea ei în celălalt corp

Ţineţi braţul stîng în poziţia lui firească, pe lîngă coapsa stîngă. Din această poziţie trasaţi un arc de cerc de la stînga la dreapta, trecînd prin faţa pubisului, pînă cînd braţul execută o extensie completă în dreapta. Pentru a da amploare acestei mişcări, rotiţi uşor corpul din talie. Apoi continuaţi mişcarea printr-un cerc deasupra capului şi încheiaţi-o cînd braţul ajunge la nivelul umărului stîng. De aici, aduceţi braţul prin faţa trupului la nivelul umărului drept. În această poziţie, strîngeţi mîna pumn, ca pentru a apuca ceva. Palma mîinii strînse pumn este îndreptată în jos (fig. 249). Următoarea mişcare este o lovitură cu pumnul la nivelul capului şi la un braţ distanţă de acesta. Lovitura este aplicată cu muchia palmei strînse pumn, folosind pumnul ca şi cînd ar fi un ciocan. Braţul este întins, dar uşor îndoit la cot (fig. 250).

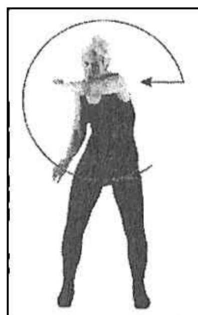


Figura 249

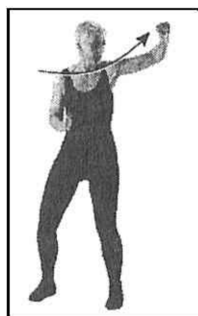


Figura 250

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept.

23. Baterea cu ciocanul a energiei din umărul stîng şi umărul drept în punctul central din dreptul feţei

Duceţi braţul drept deasupra capului, cu cotul îndoit la nouăzeci de grade. Strîngeţi mîna pumn, cu degetele îndreptate în sus. Apoi loviţi cu muchia palmei linia ce separă corpul stîng şi corpul drept, într-un punct din dreptul feţei. Lovitura este însoţită de o uşoară înclinare a corpului spre stînga (fig. 251). Continuaţi mişcarea pumnului pînă cînd acesta aproape că atinge umărul drept; ajuns acolo, răsuciţi-l cu palma în jos. Repetaţi mişcarea de lovire, de data aceasta dinspre dreapta; corpul e înclinat spre dreapta (fig. 252).

Reluaţi mişcările cu braţul drept (fig. 252).

Această pasă magică poate contribui la formarea unei rezerve de energie neutră, adică o energie care poate fi folosită şi de corpul stîng, şi de corpul drept.



Figura 251



Figura 252

24. O lovitură aplicată cu mîna strînsă pumn de la nivelul celei de-a doua încheieturi

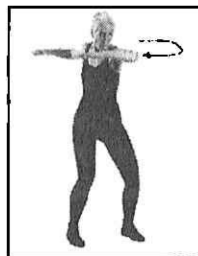
Ridicaţi ambele braţe la nivelul gîtului, cu coatele îndoite la nouăzeci de grade. Îndoiţi degetele de la a doua încheietură şi ţineţi-le strînse peste palmă (fig. 253, 254). Loviţi din această poziţie cu mîna stîngă. Mişcarea de lovire se execută cu o deplasare în forţă spre dreapta, peste linia

umărului drept, dar fără să mişcaţi braţul foarte mult. Braţul este împins de o puternică răsucire din talie a trunchiului spre dreapta (fig. 255).

Repetaţi mişcările pentru braţul drept. Acesta va lovi peste linia umărului stîng, împins de o răsucire bruscă, din talie, a trunchiului.


Figura 253


Figura 254


Figura 255

25. Apucarea energiei din umeri şi izbirea ei de centrii de vitalitate

Duceţi braţul stîng la umărul drept şi strîngeţi mîna pumn, ca pentru a apuca ceva (fig. 256). Ţineţi cotul îndoit la nouăzeci de grade. Apoi readuceţi cu putere pumnul în partea stîngă a taliei (fig. 257). Ţineţi-l acolo două-trei secunde pentru a vă lua avînt şi apoi împingeţi-l cu forţă prin faţa corpului, spre dreapta, cu palma răsucită spre corp, ca să lovească într-un punct situat în apropierea zonei ficatului şi a vezicii biliare (fig. 258).

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept, care loveşte în dreptul zonei pancreasului şi a splinei.


Figura 256


Figura 257


Figura 258

26. Împingerea energiei în lateral cu coatele

Ridicaţi ambele braţe la nivelul umerilor, cu coatele îndoite puternic şi ieşind mult înainte. Încrucişaţi încheieturie mîinilor, cu antebraţul stîng deasupra antebraţului drept. Mîinile strînse pumn ating muşchii pectorali la marginea axilelor; pumnul stîng atinge marginea axilei drepte, iar pumnul drept atinge marginea axilei stîngi (fig. 259). Apoi împingeţi lateral şi cu putere coatele, în linie cu umerii, ca pentru a lovi cu ele lateral (fig. 260).

Repetaţi mişcarea punînd antebraţul drept deasupra antebraţului stîng.



Figura 259

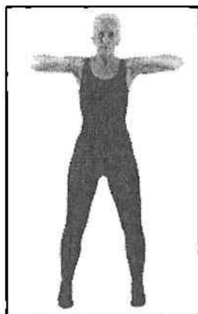


Figura 260

27. Trasarea a două cercuri interioare de energie în faţa corpului şi spargerea lor în lateral

În timp ce inspiraţi profund, rotiţi braţele simultan din poziţia lor normală pe lîngă coapse spre linia care separă corpul stîng de cel drept. Mişcarea se încheie prin încrucişarea antebraţelor peste piept. Ţineţi degetele bine lipite şi îndreptate în sus, cu degetele mari lipite de palme; încheieturile mîinilor sînt îndoite la nouăzeci de grade. Braţul stîng este sub braţul drept. Degetul mare stîng, lipit de palma stîngă, atinge muşchiul pectoral al corpului drept, iar degetul mare drept lipit de palma dreaptă atinge muşchiul

pectoral al corpului stîng (fig. 261). În acest moment încetați inspirația. Expirați scurt în timp ce depărtați brațele cu putere (palmele strînse pumn), fiecare braț lovind cu dosul mîinii un punct aflat în partea respectivă și deasupra capului (fig. 262).

Repetați mișcările încrucișînd brațele invers, cu brațul drept sub cel stîng.

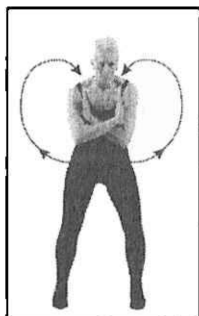


Figura 261



Figura 262

28. Lovirea cu ambii pumni a energiei în fața corpului, în stînga și în dreapta

Strîngeți pumnii la nivelul taliei. Pumnii sînt îndreptați cu palmele față în față. Ridicați ambii pumni în dreptul ochilor și de aici loviți cu amîndoi simultan în jos, în două puncte situate în fața vintrelor; loviți ținta cu muchia pumnilor (fig. 263). Din această poziție, balansați brațele simultan, trasînd în sus și spre stînga un arc de cerc și înclinînd trunchiul spre stînga din inerția mișcării brațelor. Pumnii lovesc cu încheieturile degetelor (fig. 264). Din această poziție, aplicați o nouă lovitură cu pumnii în dreptul vintrelor. Apoi balansați brațele simultan, trasînd în sus și spre dreapta un arc de cerc și înclinînd trunchiul în aceeași direcție, din inerția mișcării brațelor. Pumnii lovesc cu încheieturile degetelor. Încă o dată aplicați o lovitură cu muchia pumnilor în dreptul vintrelor.



Figura 263



Figura 264

29. Lovirea energiei în fața trupului cu ambii pumni, în stînga și în dreapta

Începutul acestei pase magice este identic cu cel al pasei precedente (fig. 265). După ce încheiați mișcarea de lovire, ridicați ambele brațe ca pe niște ciocane la nivelul capului și rotiți puternic trunchiul spre stînga. Pumnii lovesc două puncte situate în fața șoldului stîng (fig. 266). Ridicați din nou brațele la înălțimea capului, cu palmele întinse. Din această poziție coborîți palmele pentru a lovi aceleași două puncte din dreptul coapsei stîngi (fig. 267). Ridicați din nou brațele la nivelul capului. Strîngeți mîinile pumn și loviți din nou aceleași puncte. Ridicați antebrațele la nivelul capului, răsuciți trunchiul spre înainte și izbiți cu pumnii în aceleași două puncte din dreptul vintrelor.



Figura 265



Figura 266



Figura 267

Repetaţi aceeaşi suită de mişcări cu trunchiul răsucit puternic spre dreapta.

30. Zdrobirea energiei cu încheieturile mîinilor deasupra capului, în stînga şi în dreapta

Ridicaţi ambele mîini deasupra capului, cu încheieturile mîinilor atingîndu-se şi cu palmele curbate ca pentru a ţine o minge (fig. 268). Răsuciţi trunchiul spre stînga şi duceţi ambele braţe în partea stîngă a taliei, fără să dezlipiţi încheieturile, ci rotindu-le una peste cealaltă în conformitate cu noua poziţie a mîinilor. Palma mîinii stîngi este îndreptată în sus, palma mîinii drepte este îndreptată în jos (fig. 269). Duceţi ambele braţe din nou deasupra capului, fără a vă dezlipi încheieturile mîinilor, ci rotindu-le una peste cealaltă pentru a reveni la poziţia iniţială.

Repetaţi aceeaşi suită de mişcări, dar de data aceasta duceţi ambele braţe în partea dreaptă a taliei. Încheiaţi suita de mişcări prin ducerea mîinilor înapoi, în poziţia iniţială de deasupra capului.



Figura 268



Figura 269

A treia grupă
Mişcarea energiei corpului stîng şi a corpului drept cu ajutorul respiraţiei

A treia grupă cuprinde nouă pase magice care folosesc inspiraţia şi expiraţia drept forţe motrice pentru despărţirea

şi mai mult a celor două corpuri sau pentru unirea lor. După cum am spus deja, în opinia vrăjitorilor din spiţa lui don Juan, plasarea unui strop de energie dintr-unul din corpuri în oricare dintre centrii vitali ai celuilalt corp dă naştere unei mult aşteptate agitaţii de moment în centrul respectiv. Conform celor învăţate de la don Juan, vrăjitorii din Mexicul străvechi considerau că acest transfer este extrem de benefic deoarece sparge rutina influxului obişnuit de energie din centrii respectivi. Vrăjitorii gîndeau că respiraţia este un element-cheie în separarea corpului stîng de cel drept.

31. Respiraţia pentru extremitatea superioară a plămînilor

Ridicaţi braţele în dreptul frunţii, cu mîinile strînse pumn, şi inspiraţi profund; palmele mîinilor strînse pumn sînt îndreptate în jos. Ţineţi pumnii la o distanţă de opt-zece centimetri unul de celălalt, exact în dreptul frunţii (fig. 270).


Figura 270


Figura 271

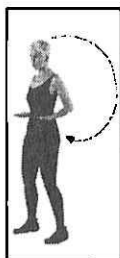

Figura 272


Figura 273

Încetaţi să inspiraţi şi începeţi să expiraţi în timp ce depărtaţi cu forţă braţele spre două puncte laterale aflate de-o parte şi de alta a capului. Coatele sînt la nivelul umerilor (fig. 271). Relaxaţi mîinile şi deschideţi-le. Apoi încrucişaţi încheieturile mîinilor în faţa capului. Inspiraţi adînc în timp ce trasaţi două cercuri mari cu braţele perfect întinse, pornind din faţă, peste cap şi în lateral. Încetaţi să inspiraţi cînd mîinile ajung în dreptul taliei, cu palmele în

sus (fig. 272). Expirați și înălțați mîinile de-a lungul cutiei toracice pînă la axile. Expirația încetează o dată cu ridicarea umerilor, ca și cînd ar fi împinse în sus de forța mîinilor (fig. 273).

Respirația este o adevărată binefacere, deoarece permite mobilizarea părților superioare ale plămînilor, ceea ce se întîmplă rareori în condiții normale.

32. Oferirea respirației

Inspirați adînc în timp ce brațul stîng descrie un cerc, pornind din față, rotindu-se peste cap, spre spate și din nou în față; o dată cu rotirea brațului, răsuciți trunchiul spre stînga, pentru a permite brațului să descrie un cerc complet. Încetați să inspirați în momentul în care ați încheiat cercul. Țineți palma la nivelul bărbiei, îndreptată în sus, încheietura mîinii fiind îndoită într-un unghi de nouăzeci de grade. Poziția celul care execută mișcarea este asemănătoare cu a unei persoane care oferă ceva din palmă. Trunchiul este aplecat în față (fig. 274). Apoi răsuciți palma în jos. Începeți să expirați în timp ce împingeți încet și cu forță brațul în jos (fig 275), pînă cînd brațul ajunge paralel cu partea stîngă a coapsei; palma continuă să fie îndreptată în jos, iar dosul palmei formează cu antebrațul un unghi de nouăzeci de grade.

Repetați aceeași suită de mișcări cu brațul drept.



Figura 274



Figura 275

33. Deplasarea energiei din creştetul capului spre centrii de vitalitate cu ajutorul respiraţiei

Ţineţi mîinile uşor îndoite din încheieturi, cu palmele pe jumătate curbate. Cu mîinile în această poziţie, frecaţi vîrfurile degetelor în jos, de-a lungul părţii din faţă a corpului, pînă deasupra capului în timp ce inspiraţi profund (fig. 276). După ce aţi întins perfect braţele deasupra capului, întindeţi mîinile şi îndoiţi-le din încheieturi spre spate, la un unghi de nouăzeci de grade faţă de antebraţe. În acest moment încetaţi inspiraţia. Ţineţi-vă respiraţia pînă coborîţi mîinile, cu degetele arătătoare ridicate, cu celelalte degete îndoite de la a doua încheietură peste palmă, şi cu degetele mari lipite de restul palmei. Braţele sînt retrase spre piept, iar dosul palmelor ajunge în dreptul axilor.

Începeţi să expiraţi profund în timp ce întindeţi încet braţele în faţă, fără să îndreptaţi complet coatele. Începeţi să inspiraţi profund în timp ce readuceţi mîinile în poziţia de lîngă axile, menţinînd arătătoarele ridicate, încheieturile mîinilor îndoite spre spate şi palmele îndreptate înainte. Începeţi să expiraţi încet în timp ce ridicaţi mîinile deasupra capului, descriind cîte un cerc înainte, fără a schimba poziţia degetelor arătătoare. Opriţi mîinile de-o parte şi de alta a cutiei toracice (fig. 277). Încetaţi expiraţia în timp ce împingeţi mîinile în jos, pînă în dreptul coapselor.


Figura 276


Figura 277

34. Sfărîmarea energiei cu respirația

Inspirați adînc. Mișcați mîna stîngă într-un cerc lateral larg, pornind din față, pe deasupra capului și pînă în spate. Răsuciți trunchiul spre stînga pentru a permite rotirea completă a brațului. Încetați să inspirați după ce brațul a trasat un cerc complet și se oprește într-un punct lateral față de cap și deasupra lui. Palma mîinii este îndreptată înainte, iar mîna ușor îndoită pe spate (fig. 278). Începeți expirația încet în timp ce trasați cu brațul un alt cerc lateral larg, în direcție opusă, coborînd brațul în față, ducîndu-l spre spate, ridicîndu-l deasupra capului și din nou în față. Cînd cercul este complet, duceți brațul într-un punct din fața umărului drept. În tot acest timp continuați expirația. Palma este îndreptată spre corp, atingînd ușor umărul drept (fig. 279). Din această poziție, azvîrliți brațul lateral, cu mîna strînsă pumn, și loviți cu dosul pumnului un punct aflat la un braț distanță de umărul stîng, la înălțimea capului (fig. 280). Abia acum încetați expirația.

Repetați aceleași mișcări cu brațul drept.

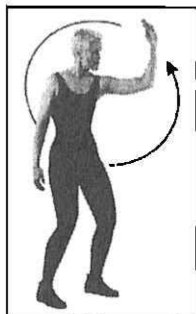


Figura 278



Figura 279



Figura 280

35. Respirația maimuței

Țineți genunchii ușor îndoiți. Ridicați încet brațele deasupra capului în timp ce părțile superioare ale plămînilor se umplu de aer. Îndreptați genunchii și întregul trunchi. Respirația aceasta se poate executa fie cu călcîiele lipite de sol, fie pe vîrfuri.

Ţineţi-vă respiraţia în timp ce coborîţi braţele şi înclinaţi uşor trunchiul în faţă, contractînd diafragma; îndoiţi din nou genunchii. Începeţi expiraţia cînd mîinile ajung în dreptul taliei. Concomitent întindeţi degetele arătătoare, îndreptîndu-le spre sol; celelalte degete sînt îndoite spre palme. Continuaţi să coborîţi mîinile în timp ce expiraţi (fig. 281). Concomitent cu expiraţia, ţineţi diafragma încordată pentru a nu fi împinsă în jos o dată cu expirarea aerului.



Figura 281

36. Respiraţia de altitudine

Ţineţi picioarele cît mai drepte cu putinţă. Începeţi inspiraţia în timp ce rotiţi încet umerii din faţă spre spate, cu braţele îndoite de la coate. Inspiraţia şi rotirea umerilor încetează cînd braţele ajung în poziţia iniţială (fig. 282). Începeţi expiraţia şi ridicaţi mîinile la nivelul umerilor, apoi întindeţi braţele înainte cît mai mult cu putinţă, cu palmele îndreptate spre sol.



Figura 282

Începeţi inspiraţia şi răsuciţi palmele în sus. Îndoiţi coatele şi trageţi braţele înapoi, ridicînd şi umerii. Încetaţi inspiraţia cînd aţi atins punctul maxim de ridicare a umerilor (fig. 283).

Expiraţi şi răsuciţi palmele în jos, împingînd mîinile şi braţele în jos; mîinile sînt îndoite din încheieturi spre spate cît mai mult cu putinţă, iar braţele sînt drepte pe lîngă corp.



Figura 283

37. Respirația laterală

Începeți să inspirați. Deplasați prin rotație brațele din poziția lor obișnuită pe lîngă copse spre centrul corpului, încheind cercurile prin încrucișarea brațelor; palmele sînt îndreptate în afară, cu încheieturile mîinilor total îndoite și cu degetele îndreptate cu vîrfurile în sus (fig. 284). Continuați inspirația în timp ce împingeți în lateral ambele brațe. În timpul mișcării brațelor, palmele sînt îndreptate în față; cînd mișcarea se încheie, ambele palme sînt îndreptate spre exterior. Încetați inspirația cînd mîinile sînt întinse complet. Țineți trupul cît mai drept cu putință (fig. 285).

Expirați și îndoiți brațele din coate, aducînd palmele cu degetele îndreptate în sus, spre centrul corpului, intersectînd linia de centru și încrucișîndu-le pentru a o opri pe fiecare în extrema opusă a corpului. Antebrațul stîng se află sub cel drept. Întregul corp este încordat în zona centrală, iar genunchii sînt îndoiți (fig. 286).

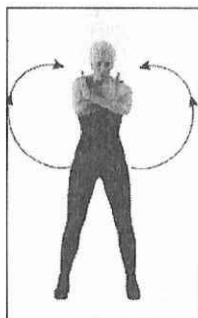


Figura 284

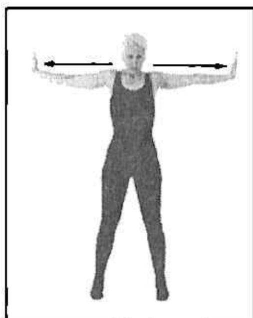


Figura 285



Figura 286

38. Respirația fluturelui

Îndoiți brațele din coate și țineți-le în dreptul pieptului. Antebrațul stîng se află așezat peste antebrațul drept, fără să-l atingă; încheieturile sînt drepte și mîinile strînse pumn. Genunchii sînt îndoiți, iar trupul este înclinat puternic în față (fig. 287). Începeți inspirația în timp ce depărtați brațele și duceți-le deasupra capului și apoi spre stînga și spre dreapta.

Continuaţi să inspiraţi; în acest timp întindeţi braţele. Descrieţi cu ele un cerc, coborîndu-le lateral, în jurul umerilor şi din nou în poziţia iniţială, unul peste altul în dreptul pieptului. Ţinîndu-le în această poziţie, ridicaţi-le deasupra capului, oprindu-vă în acelaşi timp respiraţia şi îndreptîndu-vă trunchiul din talie (fig. 288). Apoi coborîţi braţele în dreptul regiunii ombilicale şi concomitent aplecaţi din nou trunchiul înainte, îndoind genunchii.

Menţineţi această poziţie aplecată a trunchiului. Apoi începeţi expiraţia şi reluaţi mişcările cu braţele pe care le-aţi executat în timpul inspiraţiei.

În timp ce expiraţi, ţineţi diafragma încordată.



Figura 287

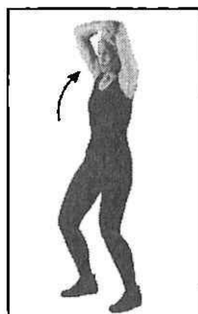


Figura 288

39. Respiraţia prin coate

La începutul acestei mişcări, ţineţi picioarele drepte. Inspiraţi adînc şi descrieţi cu braţele două cercuri exterioare, pe deasupra capului şi în jurul laturilor corpului. Încetaţi inspiraţia cînd braţele se îndreaptă înainte, cu coatele îndoite la nivelul taliei. Ţineţi palmele întinse, îndreptate una spre cealaltă, cu degetele strîns lipite.

Începeţi expiraţia şi îndreptaţi braţele în jos, la un unghi de patruzeci şi cinci de grade. Ţineţi genunchii îndoiţi şi corpul aplecat în faţă (fig. 289). Continuaţi să expiraţi în timp ce braţele, îndoite din coate la nouăzeci de grade, sînt ridicate deasupra capului. Îndreptaţi corpul, înclinîndu-l uşor spre spate.

Pentru a realiza această poziţie, îndoiţi genunchii, în loc să vă arcuiţi spatele. Cînd expiraţia încetează, muşchii abdominali sînt încordaţi la maximum, iar corpul este înclinat pe spate (fig. 290).

Prin practicarea acestei respiraţii vă creaţi senzaţia că respiraţi prin coate.

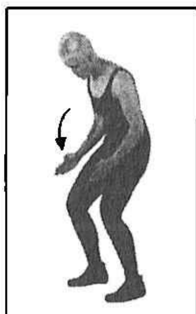


Figura 289



Figura 290

A patra grupă
Predilecţia corpului stîng şi a corpului drept

Această grupă este compusă din cinci pase magice pentru corpul stîng executate în suită şi trei pase magice pentru corpul drept. Conform celor spuse de don Juan Matus, predilecţia corpului stîng este pentru tăcere, în vreme ce predilecţia corpului drept este pentru pălăvrăgeală, zgomot, ordine secvenţială. Don Juan spunea: corpul drept este cel care ne obligă să mărşăluim, pentru că îi plac paradele, şi că cel mai mult îi plac coregrafia, secvenţele şi aranjamentele care necesită clasificări în funcţie de mărime.

Don Juan recomanda ca executarea fiecărei mişcări din cadrul paselor magice pentru corpul drept să fie repetată de multe ori, iar practicanţii să numere în timp ce le execută, şi mai spunea că este foarte important să se stabilească de la bun început de cîte ori este repetată fiecare mişcare, deoarece determinarea este punctul forte al corpului drept. Dacă

practicanții stabilesc un anumit număr de mișcări de la bun început și-l îndeplinesc, plăcerea corpului drept este totală.

Totuși, în practicarea Tensegrității, atît pasele magice pentru corpul stîng, cît și pasele magice pentru corpul drept sînt executate într-o tăcere totală. Dacă reușiți să suprapuneți tăcerea corpului stîng peste corpul drept, actul de *saturație* poate deveni o cale directă de a pătrunde în ceea ce don Juan numea cea mai rîvnită stare pe care o căutau șamanii din toate generațiile: *tăcerea interioară*.

Cele cinci pase magice pentru corpul stîng

Pasele magice pentru corpul stîng nu au denumiri individuale. Don Juan spunea că șamanii din Mexicul străvechi le numeau pur și simplu *pasele magice pentru corpul stîng*.

Prima pasă magică constă în cincisprezece mișcări scurte, executate cu atenție. Deoarece pasele magice pentru corpul stîng sînt executate în suită, ele vor fi numerotate în succesiunea lor.

1. Mișcați brațul stîng în lateral la vreo treizeci de centimetri distanță față de poziția lui firească de-a lungul coapsei (fig. 291).

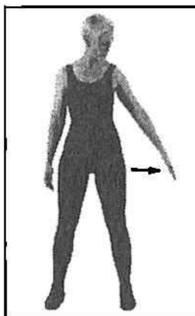


Figura 291



Figura 292



Figura 293

2. Răsuciţi puternic palma spre a fi îndreptată înainte şi îndoiţi uşor cotul (fig. 292).

3. Ridicaţi mîna pînă la nivelul ombilicului şi de acolo împingeţi-o spre dreapta (fig. 293).

4. Răsuciţi puternic palma, îndreptînd-o din nou în jos (fig. 294).

5. Deplasaţi mîna din partea dreaptă în partea stîngă, cu palma îndreptată în continuare în jos (fig. 295).

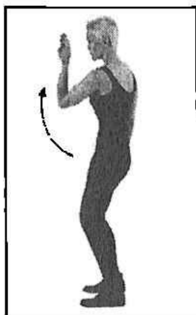
6. Răsuciţi puternic încheietura mîinii spre dreapta; mîna este curbată ca pentru a scobi în ceva, iar mişcarea încheieturii o face să se mişte în sus cu o zvîcnitură (fig. 296).

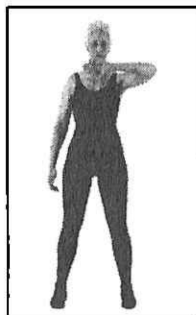

Figura 294

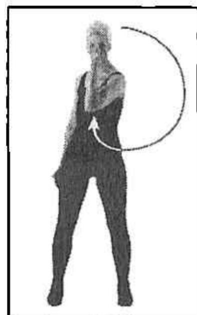

Figura 295


Figura 296

7. Ridicaţi mîna într-un arc în faţa liniei care desparte cele două corpuri, pînă la nivelul ochilor, la treizeci de centimetri distanţă de ei şi cu palma răsucită spre stînga (fig. 297).


Figura 297


Figura 298


Figura 299

8. Răsuciţi încheietura mîinii pentru ca palma să fie îndreptată înainte (fig. 298).

9. Ridicaţi braţul pe deasupra capului, trasînd un cerc lateral, şi readuceţi-l în aceeaşi poziţie în faţa ochilor, cu palma îndreptată spre stînga (fig. 299).

10. Răsuciţi din nou încheietura pentru ca palma să fie îndreptată înainte (fig. 300).



Figura 300



Figura 301



Figura 302

11. Mişcaţi mîna în jos, spre stînga, într-o curbă uşoară faţă de nivelul umerilor, cu palma îndreptată în jos (fig. 301).

12. Răsucţi încheietura pentru ca palma să fie îndreptată în sus (fig. 302).

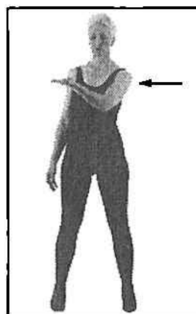


Figura 303

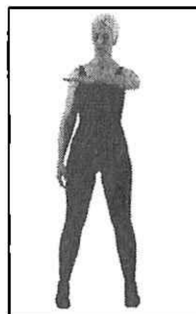


Figura 304



Figura 305

13. Duceţi mîna spre dreapta, prin faţa corpului, pînă într-un punct din faţa umărului drept (fig. 303).

14. Răsuciţi din nou încheietura, întorcînd palma în jos (fig. 304).

15. Duceţi mîna în jos, într-o mişcare de ştergere, şi plasaţi-o la aproximativ treizeci de centimetri în faţa şoldului stîng (fig. 305).

A doua pasă magică este compusă din nouă mişcări.

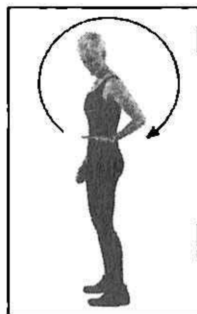
16. Aduceţi mîna pînă la şoldul (fig. 306).

17. Împingeţi cotul în lateral, executaţi o mişcare bruscă în jos cu încheietura, pentru ca palma să se îndrepte spre stînga. Mîna este uşor curbată şi degetele uşor răsfirate (fig. 307).

18. Descrieţi cu braţul un cerc complet, începînd din faţă, peste cap, şi în jos, pe spate. Reveniţi cu mîna la şold, cu palma îndreptată în sus (fig. 308).


Figura 306


Figura 307


Figura 308

19. Împingeţi din nou cotul în lateral şi, cu o scurtă mişcare a încheieturii, răsuciţi palma din nou spre stînga (fig. 309).

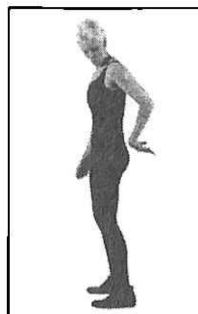
20. Duceţi mîna în lateral pentru a trasa un cerc, ca şi cînd aţi scobi ceva. După ce încheiaţi mişcarea, readuceţi mîna în poziţia iniţială, lîngă şold, în acelaşi timp, cu palma îndreptată în sus (fig. 310).

21. Deplasaţi puternic cotul îndoit spre stînga şi, în acelaşi timp, răsuciţi iute încheietura pentru a duce mîna la spate; degetele uşor îndoite sînt îndreptate în spate; palma, uşor scobită, este îndreptată în sus (fig. 311).

22. Întindeți complet cotul spre spate, continuînd să țineți palma ușor scobită îndreptată în sus (fig. 312).

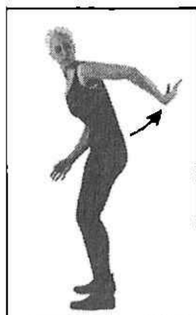

Figura 309


Figura 310


Figura 311

23. Cu brațul întins spre spate, rotiți încet încheietura, trasînd un cerc complet, pînă cînd palma este din nou îndreptată în sus (fig. 313).

24. Această mișcare seamănă cu aceea de scoatere a brațului dintr-o mînecă. Conducînd mișcarea din cot, trasați un cerc din spate înainte, încheind mișcarea cu palma îndreptată în sus, la nivelul marginii inferioare a cutiei toracice, și cu cotul lipit de coastele inferioare (fig. 314).


Figura 312

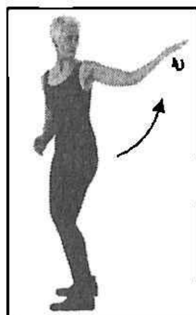

Figura 313


Figura 314

A treia pasă magică este compusă din douăsprezece mișcări.

25. Deplasați mîna spre dreapta, într-un arc, cu palma îndreptată în sus, ca și cînd ați tăia ceva cu vîrfurile degetelor. Mîna se oprește la treizeci de centimetri de extremitatea inferioară dreaptă a cutiei toracice (fig. 315).

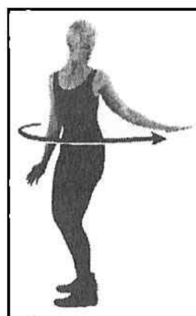
26. Răsuciți palma spre sol (fig. 316).

27. Deplasați brațul într-un cerc spre stînga și în spate (fig. 317).

28. Țineți palma ușor scobită, întindeți bine brațul și răsuciți încheietura pentru ca mîna să semene cu o cupă (fig. 318).


Figura 315

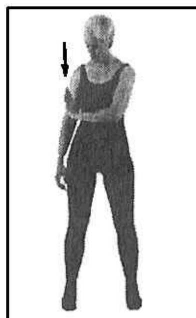

Figura 316


Figura 317

29. Duceți mîna peste cap, într-o deplasare în diagonală dinspre spate spre față, pînă cînd mîna ajunge deasupra umărului drept, la nivelul capului (fig. 319).


Figura 318


Figura 319


Figura 320

30. Întindeţi mîna şi încordaţi încheietura pentru a forma un unghi de nouăzeci de grade între mînă şi antebraţ. Coborîţi mîna astfel îndoită din poziţia de deasupra capului pînă în dreapta taliei (fig. 320).

31. Răsuciţi brusc palma în jos (fig. 321).

32. Deplasaţi braţul într-un semicerc pînă în partea stîngă a taliei şi de acolo spre spate (fig. 322).


Figura 321


Figura 322


Figura 323

33. Răsuciţi palma în sus (fig. 323).

34. Deplasaţi braţul spre faţă şi apoi spre dreapta, la treizeci de centimetri de cutia toracică (fig. 324).

35. Răsuciţi mîna cu palma în jos (fig. 325).


Figura 324


Figura 325


Figura 326

36. Deplasaţi braţul spre stînga şi întoarceţi-l în acelaşi loc, în spate, spre stînga (fig 326).

A patra pasă magică este formată din cincisprezece mişcări.

37. Descrieţi cu braţul un cerc mare, aducîndu-l ba în spate, ba în faţă, apoi deasupra capului, spre spate, şi oprindu-l la treizeci de centimetri distanţă de coapsa stîngă (fig. 327).

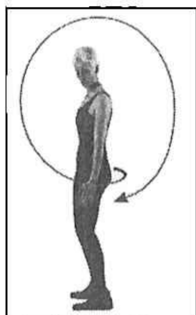


Figura 327



Figura 328



Figura 329

38. Răsuciţi capul spre stînga. Îndoiţi puternic cotul, ridicînd antebraţul la nivelul ochilor, cu palma îndreptată înainte, ca pentru a feri ochii de o lumină puternică. Aplecaţi trupul înainte (fig. 328).

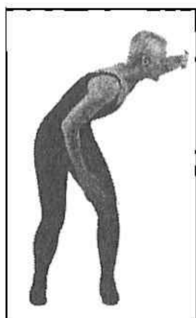


Figura 330



Figura 331

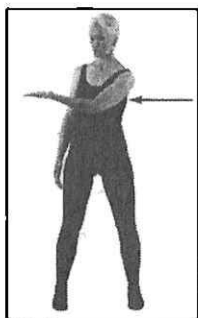


Figura 332

39. Rotiţi încet capul şi trunchiul complet spre dreapta, ca pentru a privi în depărtare cu mîna streaşină la ochi (fig. 329).

40. Rotiţi din nou capul şi trunchiul spre stînga (fig. 330).

41. Răsuciţi brusc mîna cu palma în sus şi rotiţi în faţă trunchiul şi capul (fig.331).

42. Trasaţi cu mîna o linie prin faţa corpului, de la stînga spre dreapta (fig. 332).

43. Răsuciţi palma în jos (fig. 333).

44. Deplasaţi braţul spre stînga (fig. 334).

45. Răsuciţi din nou mîna cu palma în sus (fig. 335).


Figura 333

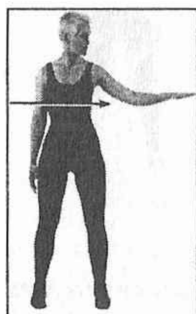

Figura 334


Figura 335

46. Deplasaţi din nou braţul spre dreapta, ca şi cînd aţi tăia ceva cu vîrful degetelor (fig. 336).

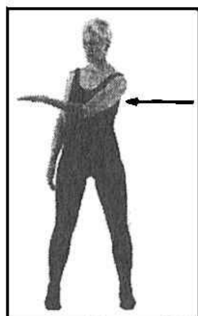

Figura 336


Figura 337


Figura 338

47. Răsuciţi din nou mîna, cu palma în jos (fig. 337).

48. Deplasaţi încă o dată braţul spre stînga (fig. 338).

49. Răsuciţi palma în sus (fig. 339).

50. Trasaţi încă o linie cu braţul prin faţa trupului, spre dreapta (fig. 340).

51. Răsuciţi palma în jos (fig. 341).


Figura 339

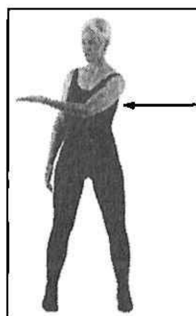

Figura 340


Figura 341

A cincea pasă magică este formată din douăzeci şi cinci de mişcări.

52. Trasaţi un cerc larg cu mîna în faţa corpului, cu palma îndreptată înainte cît timp executaţi cercul. Mişcarea se încheie cînd mîna ajunge în faţa umărului drept, cu palma în sus (fig. 342).

53. Ridicaţi cotul şi răsuciţi mîna din încheietură, cu palma în jos. Palma este uşor scobită (fig. 343).


Figura 342

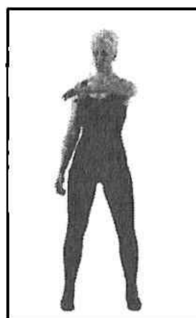

Figura 343


Figura 344

54. Mîna trasează o linie de formă ovală de la dreapta la stînga, ca pentru a scobi ceva. Cînd ajunge înapoi în punctul de pornire, palma este răsucită în sus (fig. 344).

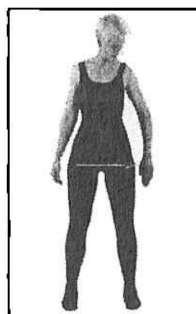
55. Coborîți mîna la nivelul vintrelor, cu degetelor îndreptate în jos (fig. 345).

56. Răsuciți palma spre corp (fig. 346).

57. Apoi deplasați-o, urmînd conturul corpului și cu degetele îndreptate în jos, spre un punct aflat la zece-doisprezece centimetri distanță de coapsa stîngă (fig. 347).


Figura 345


Figura 346


Figura 347

58. Cu o răsucire scurtă a încheieturii, întoarceți palma spre coapsă (fig. 348).

59. Răsuciți capul spre stînga și, concomitent, ridicați mîna, ca și cînd v-ați freca degetele de o suprafață plană, pînă în dreptul ochilor (fig. 349).

60. De aici, coborîți mîna în diagonală pînă într-un punct situat puțin în stînga vintrelor. Urmăriți cu capul mișcarea mîinii (fig. 350).

61. Ridicați din nou mîna la nivelul ochilor, de-a lungul unei linii ușor înclinate înainte față de corp și opriți-o într-un punct aflat exact pe linia de demarcație a corpului stîng de corpul drept, chiar în dreptul ochilor, la patruzeci și cinci de centimetri distanță de ei (fig. 351).

62. Coborîți mîna pe aceeași linie, ușor înclinată față de trup și puțin în dreapta vintrelor (fig. 352).

63. Ridicați din nou mîna, trasînd încă o linie înclinată, pînă în fața ochilor, la nivelul umerilor; urmăriți cu capul mișcarea mîinii (fig. 353).

64. Coborîți mîna în linie dreaptă pînă într-un punct aflat la treizeci de centimetri distanță de coapsa dreaptă (fig. 354).


Figura 348


Figura 349


Figura 350


Figura 351


Figura 352


Figura 353

În cele șapte mișcări anterioare, au fost fixate trei vîrfuri: unul la stînga, altul chiar pe linia centrală de demarcație și al treilea la dreapta.

65. Schimbați poziția mîinii, răsucind-o cu palma spre stînga (fig. 355).

66. Ridicați mîna, trasînd o linie curbă care se încadrează perfect între vîrful drept și cel central, fixate înainte (fig. 356).


Figura 354


Figura 355


Figura 356

67. În punctul superior al curbei, mîna se răsucește cu palma spre dreapta (fig. 357).

68. Coborîți mîna pînă la nivelul vintrelor și opriți-o pe linia de demarcație dintre corpul stîng și cel drept (fig. 358).

69. În acest punct, palma se răsucește din nou, de data asta spre stînga (fig. 359).


Figura 357


Figura 358


Figura 359

70. Ridicați mîna pînă la un punct situat între vîrful mijlociu și cel stîng, la nivelul ochilor (fig. 360).

71. Răsuciți palma spre dreapta (fig. 361).

72. Coborîți mîna pînă jos, în fața coapsei stîngi, de unde a început mișcarea (fig. 362).

Vîrfurile trasate în cele opt mişcări ale celei de-a doua faze sînt uşor curbate, spre deosebire de cele trei vîrfuri foarte ascuţite fixate anterior.

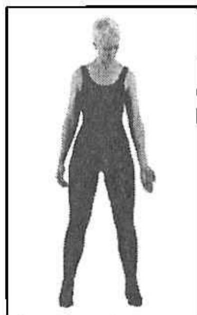

Figura 360

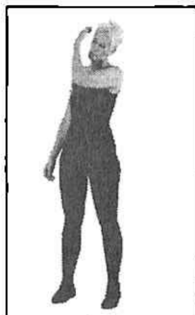

Figura 361


Figura 362

73. Răsuciţi din nou mîna cu palma îndreptată înainte (fig. 363).

74. Duceţi braţul peste cap, ca pentru a turna o substanţă invizibilă peste obrazul drept şi corpul drept (fig. 364).


Figura 363


Figura 364

75. Lăsaţi mîna în jos (fig. 365). Desenînd un semicerc, rotiţi cotul spre spate (fig. 366).

76. Asemenea unui cuţit băgat în teacă, mîna alunecă peste centrul de vitalitate din jurul pancreasului şi al splinei (fig. 367).


Figura 365


Figura 366


Figura 367

Cele trei pase magice pentru corpul drept

Prima pasă magică pentru corpul drept constă din cinci mişcări.

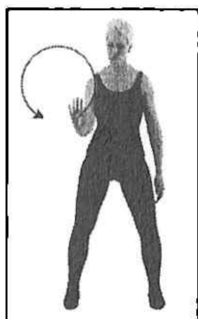
1. Trasaţi cu mîna dreaptă, îndoită la nouăzeci de grade faţă de antebraţ şi cu palma îndreptată înainte, un cerc complet de la stînga la dreapta, la nivelul urechii drepte, şi opriţi-o în aceeaşi poziţie din care a pornit, la aproximativ treizeci de centimetri în faţa taliei (fig. 368).

2. De aici, trasaţi cu braţul un arc de cerc foarte strîns, la nivelul pieptului, prin îndoirea puternică a cotului. Palma este îndreptată spre sol; degetele sînt strîns lipite şi întinse, degetul mare este lipit de palmă. Degetele arătător şi mare aproape că ating pieptul (fig. 369).

3. Depărtaţi brusc antebraţul de piept, cotul ajungînd la un unghi de patruzeci şi cinci de grade (fig. 370).

4. Rotiţi mîna din încheietură; degetele sînt îndreptate în jos preţ de o clipă, apoi ţîşnesc în sus, deasupra capului, ca şi cînd mîna ar fi un cuţit (fig. 371).

5. Coborîţi mîna, cu muchia palmei pe post de lamă care taie, pînă la nivelul ombilicului (fig. 372).


Figura 368

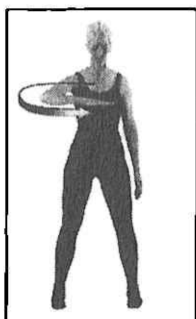
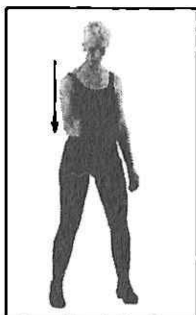

Figura 369


Figura 370


Figura 371


Figura 372

A doua pasă magică pentru corpul drept constă din următoarele douăsprezece mişcări.


Figura 373

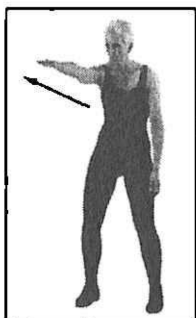

Figura 374


Figura 375

6. Din lateral, de lîngă talie, mîna țîșnește înainte, spre un punct situat în fața corpului. Întindeți brațul la maximum și răsfirați degetele (fig. 373, 374).

7. Readuceți mîna la nivelul taliei. Cotul este împins în spate, puternic îndoit (fig. 375).

8. Mîna este răsucită cu palma în sus (fig. 376).

9. Întindeți brațul înainte, cu palma deschisă și îndreptată în sus (fig. 377).

10. Cu palma încă răsucită în sus, reveniți cu brațul la nivelul taliei (fig. 378).


Figura 376


Figura 377


Figura 378

11. Răsuciți palma în jos (fig. 379).

12. Trasați cu brațul un cerc lateral complet, pornind spre spate, urcînd deasupra capului, coborînd înainte și oprind brațul în dreptul ombilicului, cu o izbitură a palmei, ca și cînd ar lovi ceva solid (fig. 380).

13. Răsuciți palma spre corp, printr-o mișcare care seamănă cu aceea de strîngere spre corpul drept (fig. 381).

14. Ridicați brațul deasupra capului, ca și cînd mîna ar fi un cuțit pe care-l mînuiți (fig. 382).

15. Mîna taie în diagonală pînă în punctul central din fața corpului, la patruzeci și cinci de centimetri depărtare de acesta. Palma este îndreptată spre stînga (fig. 383).

16. Ridicați mîna cu palma întinsă pînă la nivelul feței, în linie dreaptă (fig. 384).

17. Mîna taie în diagonală, cu palma uşor înclinată spre sol, pînă într-un punct aflat în faţa marginii corpului drept, la patruzeci şi cinci de centimetri distanţă de acesta (fig. 385).


Figura 379


Figura 380

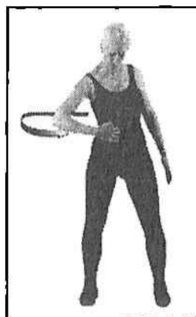

Figura 381


Figura 382


Figura 383

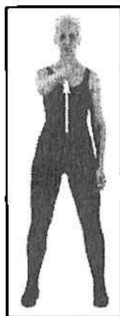

Figura 384


Figura 385

A treia pasă magică pentru corpul drept este formată din cincisprezece mişcări.

18. Braţul drept, cu cotul puternic îndoit spre dreapta şi cu mîna răsucită cu faţa spre corp, se mişcă într-un arc pornind din dreapta spre un punct aflat în faţa plexului solar (fig. 386).

19. Pivotînd din cot, antebraţul descrie un sfert de cerc în jos, întorcînd palma spre dreapta (fig. 387).

20. Descrieţi cu braţul un mic cerc exterior, de la stînga la dreapta, întîi urcînd şi apoi coborînd. Cercul se încheie cu palma în dreptul taliei, îndreptată în sus (fig. 388 a, 388 b).



Figura 386



Figura 387



Figura 388a



Figura 388b

21. Descrieţi încă un cerc din faţă în spate. Reveniţi cu mîna în punctul de plecare, cu palma răsucită în sus (fig. 389).

22. Răsuciţi palma în jos (fig. 390).

23. Împingeţi încet mîna în faţă (fig. 391).

24. Răsuciţi palma spre stînga. Ţineţi-o dreaptă, cu degetele lipite şi cu degetul mare lipit de palmă şi ridicaţi mîna drept în sus, ca şi cînd ar fi un cuţit (fig. 392).

25. Trasaţi apoi un mic arc convex spre stînga, astfel încît palma să se răsucească spre dreapta, şi tăiaţi cu mîna aerul drept în jos, imediat la stînga liniei trasate anterior, pînă la nivelul ombilicului (fig. 393).

26. Cu palma întoarsă spre dreapta, ridicaţi mîna refăcînd linia trasată anterior (fig. 394).

În ultimele trei mişcări, aţi desenat o figură ovală.

27. Acum mîna taie în jos, ca pentru a reteza o treime din oval (fig. 395).

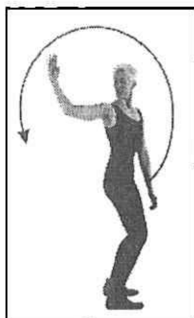


Figura 389



Figura 390

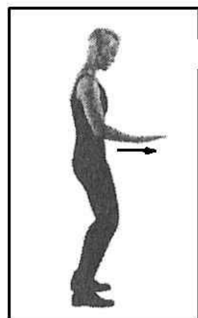
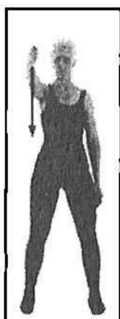


Figura 391


Figura 392


Figura 393


Figura 394


Figura 395

28. Răsuciţi din nou palma spre dreapta (fig. 396).

29. Modelaţi ceea ce aţi tăiat cu palma, formînd o minge pe care striviţi-o în faţa corpului drept (fig. 397, 398).

30. Lăsaţi mîna să cadă, pînă la şoldul drept (fig. 399).


Figura 396

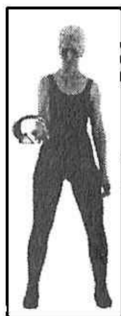

Figura 397


Figura 398


Figura 399

31. Rotiţi mîna concomitent cu trasarea unui semicerc cu braţul, pornind din faţă (fig. 400) spre spate şi oprindu-l chiar în spatele umărului drept (fig. 401).

32. Ca şi cînd ar fi un cuţit ce intră în teacă, mîna alunecă peste centrul de energie din jurul ficatului şi al vezicii biliare (fig. 402, 403).


Figura 400


Figura 401


Figura 402


Figura 403

A CINCEA SERIE
Seria masculinității

Masculinitatea era un nume dat unei grupe specifice de pase magice de către șamanii care le-au descoperit și le-au practicat primii. După părerea lui don Juan, acesta era, probabil, cel mai vechi nume dat unei grupe de pase magice. Ele au fost practicate timp de generații doar de șamanii bărbați, și această discriminare în favoarea șamanilor bărbați nu a fost făcută din necesitate, ci din rațiuni de ritual și pentru a satisface dorința inițială de afirmare a supremației masculine. Totuși, această dorință a fost curînd curmată de impactul *percepției sporite*.

Tradiția bine încetățenită a practicării aceste grupe de pase magice doar de către bărbați a persistat semioficial timp de generații, dar, în ascuns, pasele magice erau practicate și de către femei. Motivul pentru care vechii vrăjitori au acceptat și femei practicante a fost acela că în contextul unei societăți măcinate de conflicte și tulburări, femeile aveau nevoie de o forță și de o vitalitate mult mai mari, despre care se credea că o au doar bărbații care executau pasele magice din această grupă. Prin urmare, din spirit de solidaritate, li s-a îngăduit și femeilor să execute mișcările respective. În vremea lui don Juan, distincția între practicanții bărbați și femei s-a estompat și mai mult. Secretoșenia și exclusivismul vechilor vrăjitori au dispărut aproape cu totul, și nici măcar

motivul pentru acceptarea femeilor ca practicante ale acestor pase magice n-a mai fost valabil – prin urmare, au putut să le practice de față.

Valoarea acestei grupe de pase magice – grupa cu cel mai vechi nume existent – constă în continuitatea sa. Toate pasele magice au avut un caracter generic de la bun început, ceea ce a permis ca un întreg grup de șamani practicanți, indiferent de numărul lor, să poată să le practice în același timp – de altfel, singurul caz de acest fel din istoria vrăjitorilor din spița lui don Juan. În toate celelalte cazuri, de-a lungul secolelor, numărul practicanților dintr-un grup nu putea fi mai mare de șaisprezece. Prin urmare, nici unul dintre acei șamani nu a putut vreodată să fie martor la uluitorul aport de energie pe care-l reprezenta masa umană. Din punctul lor de vedere, nu exista decît consensul specializat al cîtorva inițiați, un consens care crea posibilitatea manifestărilor unor preferințe idiosincratice și a unui izolaționism și mai accentuat.

Faptul că mișcările cuprinse în Tensegritate sînt practicate în cadrul seminariilor și al întrunirilor de către sute de practicanți concomitent a dat naștere, după cum am mai spus, posibilității de a resimți efectele energetice ale unei mari mase de oameni. Efectul energetic are două componente: pe de o parte, practicanții Tensegrității execută o activitate care-i unește din punct de vedere energetic; pe de altă parte, sînt atrași într-o căutare specifică stării de conștientizare sporită și pe care șamanii din Mexicul străvechi au definit-o drept *redistribuirea energiei*. Executarea acestor pase magice în cadrul seminariilor consacrate Tensegrității reprezintă o experiență unică. Ea le permite participanților, împinși sau atrași chiar de pasele magice și de masa de oameni, să ajungă la concluzii energetice încă neatinse de învățăturile lui don Juan.

Motivul pentru care acest set de mișcări a fost numit al *masculinității* este agresivitatea și faptul că pasele magice sînt executate cu repeziciune și forță, caracteristici asociate de obicei cu masculinitatea. Don Juan afirma că practicarea lor

dădea naştere nu numai unei senzaţii de bine, ci şi unei *calităţi senzoriale deosebite* care, dacă nu era analizată, putea fi uşor confundată cu duşmănia şi agresivitatea. Totuşi, după o cercetare atentă, se observă imediat că, mai curînd, este vorba despre o inconfundabilă senzaţie de disponibilitate, care îi plasează pe practicanţi în poziţia de a fi gata să se avînte în necunoscut.

Un alt motiv pentru care şamanii Mexicului străvechi au numit această grupă de pase magice a *masculinităţii* a fost din pricină că bărbaţii care o practicau au devenit un tip aparte de practicanţi care nu mai aveau nevoie de călăuzire şi beneficiau indirect de pe urma a tot ceea ce făceau. În mod ideal, energia generată de această grupă de pase magice se îndreaptă spre centrii vitali înşişi, ca şi cînd fiecare centru a făcut cerere pentru energia care se îndreaptă întîi şi-ntîi spre centrul care are mai multă nevoie de ea.

Pentru discipolii lui don Juan, acest set de pase magice a devenit elementul crucial al practicii lor. Don Juan însuşi le-a explicat şi i-a îndemnat să le practice exact aşa cum le executa el. Intenţia lui era aceea de a-şi pregăti discipolii să facă faţă greutăţilor călătoriei în necunoscut.

În cadrul Tensegrităţii, numelui *Masculinităţii* i-a fost alăturat termenul de *Serie*, pentru a pune această grupă de pase pe picior de egalitate cu celelalte serii ale Tensegrităţii. *Seria Masculinităţii* se împarte în trei grupe, fiecare cuprinzînd zece pase magice. Scopul primei şi al celei de-a doua grupe din această serie este acela de a acorda *energia tendonului*. Fiecare pasă magică din cele douăzeci este scurtă, dar extrem de concentrată. Cei care practică Tensegritatea sînt încurajaţi, asemenea practicanţilor şamani din vechime, să obţină efectul maxim din mişcările scurte, prin eliberarea unui şoc de *energie a tendonului* de fiecare dată cînd le execută.

– Dar nu crezi, don Juan, că, de fiecare dată cînd eliberez acest şoc de energie, eu de fapt îmi irosesc *energia tendonului*, o scot din mine? l-am întrebat eu la un moment dat.

– Nu poţi să iroseşti nici un strop de energie din tine, a răspuns el. Energia pe care ţi se pare că o iroseşti eliberînd un şoc de energie în văzduh nu se pierde, în realitate, pentru că ea nu părăseşte niciodată hotarele tale, indiferent unde se află aceste hotare. Vasăzică, ceea ce faci tu de fapt este să trimiţi un şoc de energie în ceea ce vrăjitorii din Mexicul străvechi numeau „crusta" noastră, „coaja" noastră. Vrăjitorii susţineau că, din punct de vedere energetic, fiinţele umane sînt ca nişte *mingi luminoase* care sînt înconjurate de o coajă groasă, asemenea unei portocale; unele au chiar o coajă şi mai groasă şi dură, cum este scoarţa arborilor bătrîni.

Don Juan a ţinut să-mi explice că această asemănare a fiinţelor umane cu o portocală era uşor derutantă, deoarece coaja sau scoarţa noastră se află în interiorul nostru, ca şi cînd portocala ar avea coaja pe dinăuntru. Mai spunea că această scoarţă sau coajă era, de fapt, energia „decojită" pe tot parcursul vieţii noastre din centrii vitali de energie, din pricina tracasărilor existenţei zilnice.

– Şi e un lucru bun să lovim această scoarţă, don Juan?

– Extrem de bun. În special dacă practicanţii îşi concentrează întreaga *atenţie* asupra atingerii acelei scoarţe cu loviturile lor. Dacă *intenţionează* să disloce porţiuni ale acestei energii „decojite" cu ajutorul paselor magice, energia astfel dislocată poate fi absorbită de centrii vitali de energie.

Pasele magice din cea de-a treia grupă din Seria Masculinităţii sînt mai ample. Pentru a executa cele zece pase magice, practicanţii trebuie să aibă fermitate în mîini, picioare şi în restul corpului. Pentru şamanii din Mexicul vechi, scopul celei de-a treia grupe era acela de a-şi forma capacitatea de a rezista şi stabilitate. Ei credeau că a-şi menţine poziţia corpului în timpul executării acestor lungi mişcări le conferă practicanţilor posibilitatea ulterioară de a sta pe propriile lor picioare.

Ceea ce au descoperit practicanţii Tensegrităţii din zilele noastre, pe parcursul executării acestor pase, este că Seria Masculinităţii trebuie executată cu moderaţie, pentru a evita solicitarea prea intensă a tendoanelor braţelor şi a muşchilor spatelui.

Prima grupă
Pasele magice în care mîinile sînt mişcate concomitent, dar ţinute separat

1. Pumnii deasupra umerilor

Ţineţi braţele pe lîngă corp, cu mîinile strînse pumn şi palmele în sus. Ridicaţi-le pînă la un punct deasupra capului, îndoind coatele astfel încît antebraţele să formeze un unghi de nouăzeci de grade cu braţele. Forţa motrice a acestei mişcări este împărţită în mod egal între muşchii braţelor şi contracţia muşchilor abdomenului. Cînd ridicaţi pumnii şi încordaţi musculatura din faţă a corpului, vă aplecaţi corpul uşor spre spate, prin îndoirea genunchilor (fig. 404). Coborîţi braţele cu pumnii strînşi pînă la coapse, îndreptînd puţin coatele; cînd executaţi această mişcare, aplecaţi corpul înainte, contractînd muşchii spatelui şi diafragma (fig. 405).

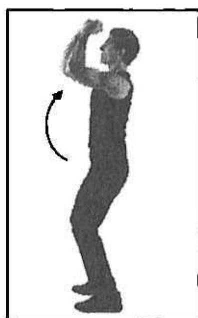

Figura 404


Figura 405

2. Folosirea cîte unui instrument de tăiat în fiecare mînă

Strîngeţi mîinile pumn, cu palmele îndreptate una spre cealaltă la nivelul taliei (fig. 406). De aici loviţi cu ele în jos, la nivelul vintrelor, dar la patruzeci şi cinci de centimetri distanţă; distanţa dintre pumni este egală cu lăţimea corpului (fig. 407). După ce aţi lovit cu pumnii, readuceţi pumnii în poziţia iniţială, la nivelul taliei.



Figura 406



Figura 407

3. Lustruirea unei mese înalte cu palmele

Ridicați brațele la nivelul axilelor. Palmele sînt îndreptate în jos. Coatele, puternic îndoite, sînt împinse mult în spate (fig. 408). Întindeți brusc brațele în față, cît mai mult cu putință, ca și cînd ați lustrui o suprafață dură cu palmele. Țineți mîinile la o depărtare una de alta egală cu lățimea corpului (fig. 409). Din această poziție, retrăgeți-le cu aceeași forță în poziția inițială (fig. 408).



Figura 408



Figura 409

4. Lovirea ușoară a energiei cu ambele mîini

Ridicați ambele brațe cu putere, la același nivel cu umerii. Strîngeți mîinile în pumni unghiulari, în sensul că poziția degetelor îndoite în palmă este puternic descrescătoare, iar

degetele mari sînt ţinute peste marginea exterioară a arătătoarelor (fig. 410). Palmele sînt îndreptate una spre cealaltă. Cu o îndoitură puternică a încheieturilor, coborîţi pumnii încet, dar cu forţă. Păstraţi încheieturile la acelaşi nivel; cu alte cuvinte, doar mîinile pivotează în jos.

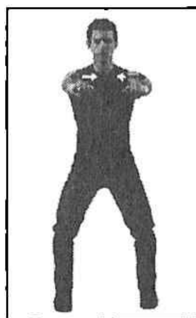

Figura 410


Figura 411

Mişcarea inversă este aceea de a ridica pumnii cu o smucitură, fără să schimbaţi poziţia încheieturilor (fig. 411).

Şamanii considerau această pasă magică drept una dintre cele mai bune metode pentru a exersa *energia tendoanelor* din braţe, datorită numărului de puncte de energie existente în jurul încheieturilor, pe dosul mîinilor, în palme şi în degete.

5. Dislocarea energiei


Figura 412

Această pasă magică o însoţeşte pe cea precedentă. Începeţi prin ridicarea ambelor braţe în faţă, la nivelul umerilor. Strîngeţi mîinile în pumni unghiulari, la fel ca în pasa precedentă, doar că în această pasă magică palmele sînt îndreptate în jos. Mişcaţi pumnii spre corp cu o zvîcnire a încheieturilor. Urmează mişcarea contrară, de ridicare a pumnilor printr-o zvîcnire a încheieturilor, astfel încît degetele mari să

formeze o linie dreaptă cu restul antebraţului (fig. 412). Pentru a executa această pasă magică, este necesar ca muşchii abdomenului să fie folosiţi intens. De fapt, prin acţiunea lor direcţionaţi zvîcnirea încheieturilor.

6. Tragerea unei frînghii de energie

Ţineţi braţele în faţă, pe linia care desparte corpul stîng de cel drept, ca şi cînd ar ţine o frînghie groasă ce atîrnă de sus; mîna stîngă se află deasupra celei drepte (fig. 413). Această pasă magică constă din zvîcnirea ambelor încheieturi, pentru ca ambele mîini să zvîcnească şi ele în jos, într-o mişcare scurtă şi puternică. În timp ce executaţi această mişcare, contractaţi muşchii abdomenului şi lăsaţi braţele să cadă uşor în jos prin îndoirea genunchilor (fig. 414).

Mişcarea contrară constă din zvîcnirea încheieturilor pentru a împinge mîinile în sus, în timp ce genunchiul şi trunchiul revin uşor la poziţia normală (fig. 413).



Figura 413

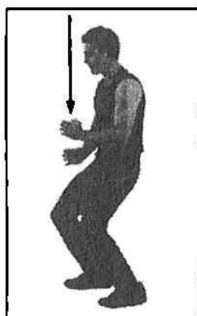


Figura 414

7. Împingerea în jos a unui par de energie

Ţineţi mîinile în partea stîngă a corpului, mîna stîngă la nivelul urechii, la şaisprezece-douăzeci de centimetri deasupra mîinii drepte, care se află la nivelul umărului. Poziţionaţi-le ca şi cînd aţi ţine un par gros. Palma mîinii stîngi e îndreptată spre dreapta, palma mîinii drepte e

îndreptată spre stînga. Mîna stîngă este cea care conduce mişcarea, fiind aşezată deasupra (fig. 415). Încordaţi muşchii abdominali şi muşchii spatelui, din regiunea glandelor suprarenale. Această încordare împinge cu putere ambele braţe în jos, lateral faţă de coapsa dreaptă şi de talie, ca şi cînd într-adevăr ar ţine un par (fig. 416). Schimbaţi poziţia mîinilor; mîna dreaptă urcă la nivelul urechii drepte şi devine mîna conducătoare, iar cea stîngă se mută sub ea, lîngă umărul drept, ca şi cînd mîinile ar schimba parii. Repetaţi suita de mişcări.



Figura 415



Figura 416

8. Tăierea energiei cu fiecare mînă în parte

Ridicaţi pumnii în lateral, pînă în dreptul cutiei toracice; palmele sînt îndreptate una spre cealaltă (fig. 417).



Figura 417



Figura 418

Coborîţi braţul stîng în jos, în diagonală, pînă într-un punct situat la şaizeci de centimetri de coapsă (fig. 418), apoi readuceţi-le la poziţia iniţială (fig. 417). Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept.

9. Folosirea unui plan de energie

Ridicaţi mîna stîngă la nivelul ombilicului şi strîngeţi-o pumn; îndoiţi cotul la nouăzeci de grade şi ţineţi-l aproape de cutia toracică (fig. 419). Mişcaţi palma dreaptă ca pentru a plesni partea superioară a pumnului stîng. Opriţi mîna dreaptă la doi centimetri de pumnul stîng (fig. 420), apoi duceţi-o la o distanţă de opt–zece centimetri în faţa pumnului, cu o mişcare ca de tăiere cu muchia mîinii (fig. 421). Trageţi înapoi braţul drept prin împingerea cotului cît mai mult spre spate, iar mîna dreaptă urmează pumnul stîng, păstrînd aceeaşi distanţă (fig. 422). Păstrînd aceeaşi distanţă între mîini, împingeţi-le pe amîndouă înainte, pînă la patruzeci şi cinci-şaizeci de centrimetri de talie.

Repetaţi aceleaşi mişcări cu pumnul mîinii drepte.


Figura 419


Figura 420


Figura 421


Figura 422

10. Lovirea energiei cu un pumnal de energie

Ridicaţi braţul stîng la nivelul umerilor, cu cotul îndoit la nouăzeci de grade. Ţineţi mîna ca şi cînd aţi avea în ea mînerul unui pumnal; palma e îndreptată în jos. Loviţi cu cotul în spate, într-o mişcare arcuită, spre un punct aflat la

aceeași înălțime cu umărul stîng și în unghi de patruzeci și cinci de grade față de acesta (fig. 423). Apoi aduceți brațul în poziția inițială cu o mișcare de lovire de-a lungul aceluiași arc.

Repetați aceleași mișcări cu celălalt braț.



Figura 423

A doua grupă
Pasele magice pentru concentrarea
energiei tendonului

11. Împreunarea mîinilor



Figura 424

Aduceți ambele antebrațe în fața corpului, în dreptul ombilicului. Coatele îndoite aproape că ating cutia toracică. Uniți-vă mîinile, mîna stîngă fiind deasupra celei drepte. Degetele fiecărei mîini strîng mîna opusă cu putere (fig. 424). Toți mușchii brațelor și ai spatelui sînt încordați. Relaxați mușchii încordați și schimbați poziția mîinilor, punînd-o pe cea dreaptă deasupra celei stîngi, fără a le despărți, folosind baza degetelor ca suprafață de pivotare; încordați din nou mușchii brațelor și ai spatelui.

Repetați aceleași mișcări, începînd cu mîna dreaptă deasupra celei stîngi.

12. Unirea corpului stîng cu cel drept

Aduceți antebrațele în fața corpului, la nivelul ombilicului. Numai că de data aceasta țineți antebrațul drept întins în față, în linie dreaptă față de șold. Cotul drept este lipit de corp, iar antebrațul stîng, cu cotul depărtat de cutia

toracică, aşază mîna stîngă peste cea dreaptă şi o strînge. Încordînd muşchii braţelor, ai spatelui şi ai abdomenului, exercitaţi o presiune mare asupra palmelor şi degetelor. Slăbiţi tensiunea şi pivotaţi palmele una peste cealaltă, deplasîndu-le în acelaşi timp prin faţa corpului, de la dreapta la stînga. Încleştaţi-le din nou, prin încordarea aceloraşi muşchi. De data aceasta, mîna dreaptă se află peste cea stîngă (fig. 425).


Figura 425

Repetaţi aceleaşi mişcări, pornind din această poziţie.

13. Răsucirea puternică a celor două corpuri

Uniţi mîinile la nivelul taliei, în partea dreaptă. Mîna stîngă se află deasupra. În această pasă magică, strîngerea mîinilor nu este la fel de puternică precum în cele două pase precedente, deoarece acum se urmăreşte răsucirea puternică a celor două corpuri, şi nu se au în vedere mişcările energice din cele două pase precedente.


Figura 426

Cu mîinile împreunate trasaţi un cerc mic spre dreapta, pornind din faţă spre spate şi încheindu-l în aceeaşi poziţie de unde aţi început. Deoarece mîna stîngă este cea care conduce pentru că se află deasupra, cercul este trasat datorită impulsului dat de braţul stîng care împinge mîinile întîi spre dreapta şi apoi în cerc, în partea dreaptă a corpului (fig. 426).

Treceţi apoi mîinile unite prin faţa corpului, pînă în partea stîngă. Aici trasaţi un alt cerc, urmînd şi acum impulsul mîinii stîngi care se află deasupra şi trage cealaltă mînă după sine pentru a trasa cercul. De data aceasta cercul porneşte din spate spre faţă şi se încheie în punctul de unde a pornit (fig. 427).

Executați aceeași suită de mișcări, conducînd de data aceasta cu mîna dreaptă și începînd din partea stîngă, din dreptul taliei. Pentru a trasa cercul, urmați impulsul dat de brațul drept, întîi spre stînga și înapoi în poziția de pornire (fig. 428).Treceți mîinile împreunate prin fața corpului spre partea dreaptă, la nivelul taliei. În această poziție, urmînd impulsul dat de mîna care conduce, descrieți cercul mișcîndu-le întîi spre spate și apoi în față, revenind în poziția inițială (fig. 429). Este important ca atunci cînd trasați cercurile să vă răsuciți cu putere trunchiul spre partea pe care se execută cercul. Păstrați picioarele în aceeași poziție, fără să le îndoiți atunci cînd rotiți trunchiul.


Figura 427

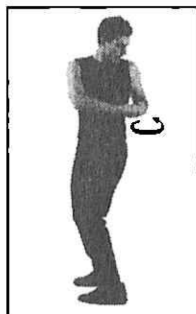

Figura 428


Figura 429

14. Împingerea energiei unite cu cotul și antebrațul

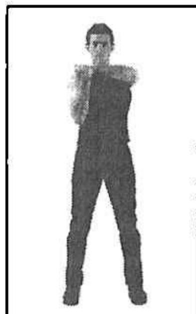
Uniți mîinile în partea dreaptă, la nivelul umărului. Țineți partea superioară a brațului drept strîns lipită de piept. Cotul este îndoit puternic, astfel încît antebrațul se află în poziție verticală. Țineți mîna îndoită la un unghi de nouăzeci de grade față de antebraț, cu palma îndreptată în sus (fig. 430).

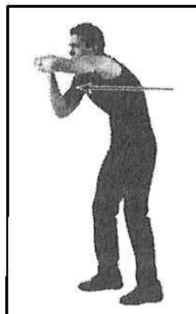
Întindeți cotul stîng în față, în linie cu umărul stîng și îndoit la nouăzeci de grade. Uniți cu putere mîinile (fig. 431). Brațul drept împinge încet brațul stîng în față, dezdoind puțin cotul. Concomitent cu împingerea în față a mîinilor unite, împingeți în față și umărul și omoplatul stîng, pentru a menține unghiul de nouăzeci de grade al cotului stîng

(fig. 432). Apoi brațul drept trage înapoi mîna stîngă în poziția inițială.

Mutați mîinile unite în partea stîngă, schimbîndu-le poziția prin pivotarea palmelor, și repetați suita de mișcări.


Figura 430


Figura 431


Figura 432

15. Străpungere scurtă cu mîinile unite

Uniți mîinile în partea dreaptă, la fel ca în pasa precedentă. De data aceasta mîinile se află la nivelul taliei, iar brațul drept, în loc să împingă încet brațul stîng în față, execută mai întîi o mișcare de străpungere (fig. 433). Este o mișcare puternică ce necesită încordarea mușchilor brațelor și ai spatelui. Cu o mișcare în forță aduceți mîinile unite în partea stîngă, ca pentru a spori forța motrice a cotului stîng, pe care-l împingeți mult în spate (fig. 434). Duceți mîinile unite prin


Figura 433


Figura 434

fața corpului spre dreapta, ca pentru a veni în ajutorul mișcării puternice a cotului drept, împins mult în spate.

Repetați aceeași suită de mișcări pornind de data aceasta din partea dreaptă, mîna dreaptă fiind cea care conduce.

Este important să rețineți că atunci cînd mîinile unite fac mișcarea de străpungere în forță, mîna aflată dedesubt imprimă direcția, dar forța este conferită de mîna conducătoare, aflată deasupra.

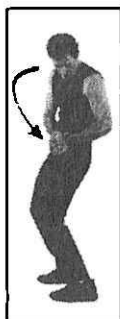
16. Dislocarea energiei cu mîinile unite

Uniți mîinile în partea dreaptă a corpului; țineți cotul drept și partea superioară a brațului lipite în lateral de cutia toracică. Cotul drept este îndoit la nouăzeci de grade față de antebrațul întins. Cotul drept este și el îndoit la nouăzeci de grade și ridicat la același nivel cu mușchiul pectoral stîng (fig. 435). Brațul drept ridică brațul stîng, schimbînd poziția coatelor de la unghiul de nouăzeci de grade la unul de patruzeci și cinci. Mîinile unite ajung la nivelul umărului drept (fig. 436). Din această poziție, smuciți-le printr-o mișcare foarte scurtă, prin zvîcnirea încheieturilor. Smuciți-le în jos, fără a modifica însă nivelul la care se află (fig. 437). Din această poziție, coborîți mîinile unite în partea stîngă a taliei, cu o mișcare puternică, astfel încît să împingeți cotul stîng în spate (fig. 438). Rotiți încheieturile astfel încît mîinile să pivoteze una peste cealaltă, schimbîndu-le poziția. Repetați aceleași mișcări în partea stîngă.


Figura 435


Figura 436


Figura 437


Figura 438

17. Dislocarea energiei lîngă genunchi

Uniți mîinile în partea dreaptă, lîngă coapsă. Schimbați-le puțin poziția, folosindu-vă de mîna dreaptă care sprijină mîna stîngă aflată deasupra – răsucirea încheieturii drepte este controlată de presiunea exercitată de mîna stîngă (fig. 439). Duceți ambele mîini spre stînga printr-o mișcare ce urmează conturul genunchilor. Aici aplicați o lovitură a cărei forță este sporită prin tragerea în jos a încheieturilor (fig. 440).

Schimbați poziția mîinilor prin rotirea palmelor una peste cealaltă și repetați mișcările de la stînga la dreapta.



Figura 439



Figura 440

18. Înfigerea unui pumnal de energie

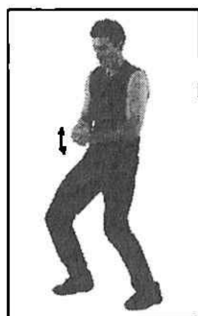


Figura 441

Uniți mîinile în poziție verticală, mîna stîngă fiind cea care conduce, într-un punct aflat la aproximativ treizeci de centimetri în fața ombilicului, exact pe linia care desparte corpul stîng de cel drept. Ridicați ambele mîini cîțiva centimetri printr-o smucitură care executată prin îndoirea încheieturilor, fără a mișca însă antebrațele. Cu aceeași smucitură a încheieturilor, coborîți mîinile cîțiva centimetri față de poziția inițială (fig. 441).

Această pasă magică implică muşchii profunzi ai abdomenului. Repetaţi aceleaşi mişcări, mîna dreaptă fiind cea care conduce de această dată.

19. Folosirea mîinilor pe post de secure

Uniţi mîinile în partea dreaptă. Ridicaţi-le pe amîndouă la nivelul umărului (fig. 442), apoi aplicaţi cu ele o lovitură în diagonală aducîndu-le pînă la nivelul şoldului stîng (fig. 443).

Repetaţi aceleaşi mişcări pe partea stîngă.



Figura 442



Figura 443

20. Împlîntarea unei ţepuşe de energie

Uniţi mîinile în partea dreaptă. Printr-o mişcare de balans ridicaţi-le la nivelul umerilor, răsucind şi trunchiul spre dreapta. Trasaţi un mic cerc vertical în faţa umărului drept şi aduceţi mîinile pe linia ce desparte cele două corpuri şi de aici coborîţi-le pînă la nivelul taliei ca pentru a împlînta o ţepuşă de energie (fig. 444).

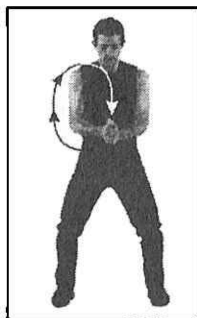


Figura 444

Repetaţi aceleaşi mişcări în partea stîngă a corpului.

A treia grupă
Pasele magice pentru formarea capacității de rezistență

21. Tăierea energiei în arc

Uniți mîinile în partea dreaptă și lipiți-le strîns de creasta iliacă. Mîna stîngă se află deasupra celei drepte. Cotul drept este împins în spate, iar antebrațul stîng este lipit de stomac. Cu o lovitură puternică și amplă mîinile unite taie un arc orizontal în zona din fața corpului, ca și cînd mîinile ar ține un cuțit sau o sabie sau un alt instrument de tăiere ce spintecă ceva solid din fața corpului (fig. 445). Toți mușchii brațelor, abdomenului, pieptului și spatelui sînt antrenați în această mișcare. Mușchii picioarelor sînt și ei încordați pentru a conferi stabilitate mișcării. Ajunse în partea stîngă, mîinile pivotează. Acum mîna dreaptă se află deasupra, conducînd. Repetați aceeași mișcare spre dreapta.

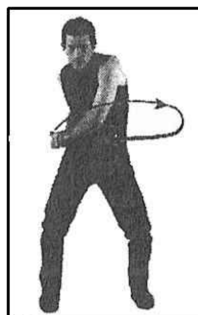


Figura 445

22. Retezarea energiei cu o lovitură de sabie

Uniți mîinile, cu mîna stîngă peste cea dreaptă în fața umărului drept (fig. 446). Cu o zvîcnire puternică a încheieturilor și a brațelor, duceți mîinile în față vreo treizeci de centimetri, aplicînd o lovitură puternică. De aici, duceți-le brusc spre stînga, pînă într-un punct aflat la nivelul umărului, ca și cînd ați reteza ceva solid cu o sabie. Din acest punct din stînga, schimbați poziția brațelor prin rotirea mîinilor, fără a le descleșta una de cealaltă. Mîna dreaptă ajunge acum deasupra celei stîngi. Din nou executați o mișcare ca de retezare cu sabia, de la stînga la dreapta, pînă într-un punct aflat la aproximativ șaizeci de centimetri depărtare de umărul drept (fig. 447).

Schimbați poziția inițială a mîinilor și reluați mișcările începînd din partea stîngă.

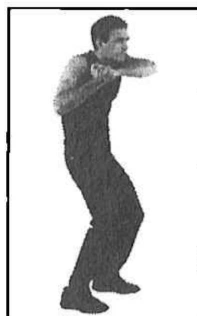


Figura 446

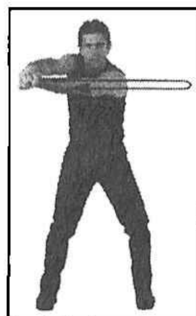


Figura 447

23. Retezarea energiei cu o lovitură în diagonală

Ridicați mîinile unite pînă în dreptul urechii drepte și împingeți-le înainte ca pentru a străpunge ceva solid aflat în fața corpului (fig. 448). Din acest punct, ele despică aerul pînă într-un punct aflat la treizeci de centimetri distanță în lateral față de rotula stîngă (fig. 449). În acest punct, mîinile se rotesc din încheieturi pentru a schimba poziția, astfel încît mîna dreaptă ajunge deasupra. Este ca și cînd instrumentul de tăiere din mîinile încleștate schimbă direcția pentru



Figura 448

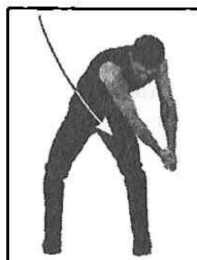


Figura 449

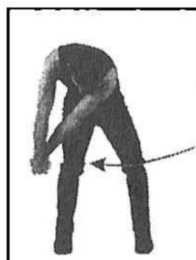


Figura 450

a tăia de la stînga la dreapta, urmînd conturul genunchilor (fig. 450).

Mutaţi mîinile în partea cealaltă şi repetaţi toată suita de mişcări, începînd din stînga.

24. Transportarea energiei de la umărul drept la genunchiul stîng

Ţineţi mîinile unite în dreapta, la nivelul taliei. Schimbaţi uşor poziţia lor spre verticală cu ajutorul mîinii drepte folosite ca sprijin, ea fiind plasată dedesubt, prin zvîcnirea încheieturii drepte ţinute sub control de presiunea mîinii stîngi. Ridicaţi repede mîinile pînă într-un punct din dreptul creştetului, în partea dreaptă (fig. 451). Apoi trageţi-le cu cotul în jos, cu forţă, pînă la nivelul umărului. De aici loviţi cu ele, într-o mişcare de tăiere în diagonală, pînă la treizeci de centimetri în lateral faţă de rotula stîngă. Contribuiţi la forţa mişcării prin rotirea scurtă, în jos, a încheieturilor (fig. 452).

Mîinile pivotează pentru a schimba poziţia. Reluaţi întreaga secvenţă de mişcări pornind din stînga.



Figura 451



Figura 452

25. Retezarea energiei la nivelul genunchilor

Uniţi mîinile în partea dreaptă a taliei (fig. 453) şi coborîţi-le cu putere ca pentru a lovi la nivelul genunchilor, aplecînd uşor corpul în faţă. Apoi tăiaţi cu ele un arc în faţa genunchilor, de la dreapta la stînga, pînă într-un punct aflat la o distanţă de

opt–zece centimetri de partea stîngă a rotulei (fig. 454). Duceţi apoi cu putere mîinile împreunate înapoi, pînă într-un punct aflat la opt–zece centimetri de partea dreaptă a genunchiului drept. Forţa celor două mişcări de tăiere este completată cu o zvîcnire foarte puternică a încheieturilor.



Figura 453



Figura 454

Repetaţi mişcările pornind din partea stîngă a taliei. Pentru a executa corect această pasă magică, practicanţii trebuie să acţioneze în mod special asupra muşchilor profunzi ai abdomenului şi mai puţin asupra muşchilor braţelor şi picioarelor.

26. Drugul pentru desfundarea energiei

Ţineţi mîinile unite în faţa abdomenului, cu mîna stîngă deasupra, ca mînă care conduce. Mişcaţi-le în poziţie verticală în faţa stomacului de-a lungul liniei care desparte cele două corpuri. Cu o mişcare rapidă, ridicaţi-le deasupra capului, ca şi cînd aţi urma aceeaşi linie. Din acest punct, loviţi cu ele în jos în linie dreaptă, pînă în locul de unde a început pasa magică (fig. 455). Schimbaţi poziţia mîinilor, pentru ca mîna dreaptă să fie cea care conduce, şi repetaţi mişcările. Don Juan numea această mişcare *stîrnirea energiei cu un drug*.

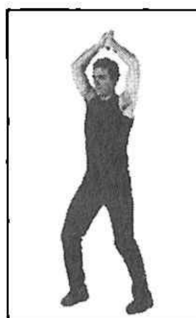


Figura 455

27. Marea retezare

Ţineţi mîinile unite în dreapta, lîngă talie. Ridicaţi-le cu o mişcare rapidă în dreptul capului, deasupra umărului drept (fig. 456). Îndoiţi brusc încheieturile pe spate, pentru a cîştiga mai multă forţă şi aplicaţi o lovitură puternică în diagonală, care retează energia în faţa corpului, ca şi cînd ar tăia un cearşaf. Încheiaţi lovitura într-un punct aflat la opt-zece centimetri în stînga genunchiului stîng (fig. 457).

Repetaţi aceeaşi mişcare pornind din stînga.



Figura 456



Figura 457

28. Barosul

Uniţi mîinile, cu mîna stîngă deasupra, în poziţie de conducere. Ţineţi-le în faţa stomacului, de-a lungul liniei verticale ce desparte corpul stîng de cel drept. Ţineţi mîinile



Figura 458



Figura 459

vertical timp de o secundă, înainte de a le duce în partea dreaptă a corpului, deasupra capului. Ţineţi mîinile în această poziţie timp de o secundă, ca şi cînd aţi ţine un baros greu. Apoi, smuciţi cu forţă deasupra capului (fig. 458) şi coborîţi-le cu putere asupra punctului din care aţi început să le mişcaţi, ca şi cînd mîinile însele ar fi un baros puternic (fig. 459).

Schimbaţi poziţia mîinilor şi repetaţi aceleaşi mişcări pornind din stînga.

29. Tăierea unui cerc de energie

Împreunaţi mîinile în dreptul umărului drept pentru a începe această pasă magică (fig. 460). Apoi împingeţi-le înainte, pînă unde puteţi să ajungeţi cu braţul drept fără să întindeţi complet cotul. Din această poziţie tăiaţi de la dreapta la stînga un cerc cu mîinile împreunate, cu diametrul egal cu lăţimea corpului, ca şi cînd aţi avea în mîini un instrument tăios. Pentru a executa această mişcare, cu mîna stîngă aflată deasupra, ca mînă conducătoare, trebuie să schimbaţi poziţia atunci cînd cercul coteşte spre stînga; fără să descleştaţi mîinile, schimbaţi-le doar poziţia, astfel încît mîna dreaptă aflată acum deasupra să preia conducerea (fig. 461) şi să încheie tăierea cercului.

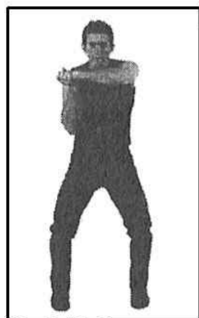


Figura 460



Figura 461

Repetaţi aceeaşi suită de mişcări pornind din dreapta, cu mîna dreaptă aşezată deasupra.

30. Retezarea înainte şi înapoi

Ţineţi mîinile împreunate în dreapta, cu mîna stîngă în poziţie de conducere. Cu o mişcare puternică de lovire, împingeţi mîinile în faţă, la vreo şaizeci de centimetri de piept. Apoi, de parcă aţi ţine o sabie în mînă, executaţi o mişcare de spintecare cît mai departe spre stînga, cît vă permit braţele, fără să întindeţi complet coatele (fig. 462). În acest punct schimbaţi poziţia mîinilor. Mîna dreaptă devine mîna conducătoare, aflîndu-se deasupra. Executaţi aceeaşi mişcare de spintecare în direcţie opusă, ducînd mîinile împreunate cît mai departe spre dreapta, la cîţiva centimetri mai la dreapta de punctul în care a început această pasă magică (fig. 463).

Repetaţi acceeaşi secvenţă de mişcări pornind din stînga, de data aceasta conducînd cu mîna dreaptă aflată deasupra celei stîngi.

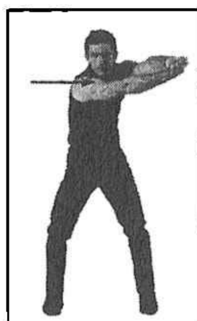


Figura 462



Figura 463

A ŞASEA SERIE
Mijloace folosite în asociere cu anumite pase magice

După cum am spus anterior, şamanii din Mexicul antic puneau un accent deosebit pe forţa pe care o numeau *energia tendonului*. Don Juan susţinea că ei erau convinşi că energia vitală se mişcă de-a lungul corpului pe o rută formată exclusiv din tendoane.

L-am întrebat pe don Juan dacă prin *tendon* înţelegea ţesutul care leagă muşchii de oase.

– Nu mă pricep să explic *energia tendonului*, mi-a răspuns el. Eu folosesc o explicaţie mai simplă. Aşa am învăţat că se numeşte, *energia tendonului*. Dacă nu trebuie neapărat să explic mai exact, înţelegi ce înseamnă *energia tendonului*, nu-i aşa?

– Într-un sens vag, da, cred că înţeleg. Ceea ce mă nedumereşte este că foloseşti termenul de *tendon* acolo unde nu există oase, de exemplu în abdomen.

– Vechii vrăjitori numeau *energia tendonului* un curent de energie care se mişcă de-a lungul muşchilor profunzi pornind de la gît în jos, spre piept, braţe şi coloana vertebrală. El trece prin partea superioară şi prin cea inferioară a abdomenului, de la marginea cutiei toracice pînă în vintre, şi de acolo coboară în jos pînă în vîrfurile degetelor de la picioare.

– Curentul acesta nu include şi capul, don Juan? am întrebat, uimit. Ca occidental, aş fi crezut că tot ce ţine de energie porneşte din creier.

– Nicidecum, a răspuns el răspicat. Nu include capul. Din cap vine un curent energetic cu totul diferit; nu despre asta vorbesc. Una dintre marile realizări ale vrăjitorilor este că în cele din urmă reuşesc să împingă afară tot ceea ce există în centrul de energie localizat în vîrful capului, apoi ancorează *energia tendonului* din restul corpului de acel loc. Dar acest lucru se obţine cu greu. Deocamdată ne aflăm, în cazul tău, în situaţia obişnuită în care *energia tendonului* începe la gît, în locul unde acesta se uneşte cu capul. În unele cazuri, *energia tendonului* urcă pînă într-un punct situat sub oasele obrajilor, dar niciodată mai sus de acel punct. Iar această energie, pe care eu o numesc *energia tendonului*, pentru că nu am o denumire mai bună, este un lucru extrem de necesar în vieţile celor care călătoresc în *infinitate* sau doresc să întreprindă această călătorie.

Don Juan spunea că, pentru a utiliza *energia tendonului*, se începea în mod tradiţional cu folosirea unor mijloace simple care erau folosite de şamanii Mexicului antic în două moduri. Unul era acela de a crea un efect vibrator asupra unor centri specifici de *energie a tendonului*; celălalt era acela de a crea un efect de presiune asupra aceloraşi centri. Don Juan mi-a explicat că acei şamani considerau efectul vibrator ca fiind agentul prin care se elibera energia stagnantă. Al doilea efect, cel de presiune, era considerat a fi agentul care dispersează energia.

Ceea ce pare a fi o contradicţie cognitivă pentru omul modern – anume că prin vibraţii se eliberează şi prin presiune se dipersează tot ceea ce stagnează – era, cu precădere, pus în evidenţă de don Juan Matus cînd le explica discipolilor săi că ceea ce nouă ne apare ca fiind firesc în termenii cunoaşterii noastre asupra lumii, nu este cîtuşi de puţin firesc în termenii curgerii energiei. În lumea de zi cu

zi, spunea el, fiinţele umane ar sparge printr-o lovitură sau prin aplicarea unei presiuni şi ar dispersa lucrul respectiv prin producerea unor vibraţii. Totuşi, energia care stagnează într-un centru de tendon trebuie refluidizată prin vibraţie, apoi trebuie presată în aşa fel, încît să continue să curgă. Don Juan Matus era îngrozit de ideea de a aplica presiune în mod corect asupra punctelor de energie din corp, fără vibraţiile preliminare. Părerea lui era că energia blocată ar deveni şi mai inertă dacă s-ar aplica presiune asupra sa.

Don Juan apela la două mijloace fundamentale atunci cînd îşi pregătea discipolii. În legătură cu acestea, mi-a explicat că şamanii din timpurile străvechi căutau de obicei două pietricele rotunde sau doi sîmburi rotunzi, pe care îi foloseau ca mijloace pentru producerea vibraţiilor şi exercitarea presiunii ca să poată controla astfel curgerea de energie în trup. Erau convinşi că energia se bloca periodic de-a lungul traiectului tendonului. Totuşi, pietrele rotunde folosite de ei erau prea tari, în schimb sîmburii nu erau suficient de rezistenţi. Alte obiecte folosite de şamani în acest scop erau pietrele plate, mari cît palma sau bucăţi de lemn tare, pe care le plasau pe anumite zone ale *energiei tendonului* de pe abdomen, în timp ce ei stăteau întinşi pe spate. Prima zonă este exact sub ombilic; cealaltă imediat deasupra lui, iar a treia, în jurul plexului solar. Problema cu folosirea pietrelor sau a altor obiecte este aceea că trebuie încălzite sau răcite la temperatura corpului şi, de obicei aceste obiecte sînt mult prea rigide, aşa că alunecă de pe locul pe care sînt puse.

Practicanţii Tensegrităţii au găsit un echivalent mult mai bun pentru ceea ce foloseau şamanii Mexicului străvechi: o pereche de bile şi o greutate mică, plată şi rotundă, făcută din piele. Bilele au mărimea celor folosite de şamani, dar nu sînt la fel de fragile; sînt confecţionate dintr-un amestec de teflon şi ceramică, care îi conferă bilei

greutatea, duritatea şi netezimea ideale pentru scopul urmărit de pasele magice.

Greutatea de piele este perfectă pentru a crea o presiune constantă pe centrii *energiei tendonului*. Spre deosebire de pietre, obiectul acesta este suficient de pliabil ca să poată urma conturul trupului. Învelişul de piele permite aplicarea sa direct pe pielea corpului, fără a trebui încălzit sau răcit în prealabil. Dar cea mai remarcabilă însuşire a sa este greutatea. Suficient de uşor ca să nu creeze disconfort, destul de greu ca să vină în ajutorul anumitor pase magice care provoacă *tăcerea interioară* prin presarea centrilor de pe abdomen. Don Juan Matus spunea că o greutate plasată pe oricare dintre aceste trei zone menţionate mai sus antrenează totalitatea cîmpurilor enegetice ale practicantului, ceea ce înseamnă o întrerupere momentană a *dialogului interior*: primul pas spre *tăcerea interioară*.

Mijloacele moderne folosite în asociere cu anumite pase magice sînt împărţite în două categorii, în funcţie de natura lor.

Prima categorie

Această primă categorie de pase magice care foloseşte un instrument constă din şaisprezece pase magice cărora li se asociază bilele de teflon. Opt dintre ele sînt executate pe braţul stîng şi pe încheietura stîngă, iar opt pe punctele din zona ficatului şi a vezicii biliare, a splinei şi a pancreasului, la rădăcina nasului, la tîmple şi în creştetul capului. Vrăjitorii din Mexicul străvechi considerau primele opt pase magice ca fiind primul pas spre eliberarea corpului stîng de dominaţia nedorită din corpul drept.

1. Prima mişcare este destinată tendonului principal al bicepsului braţului stîng. Puneţi o bilă în spaţiul scobit din acel punct şi faceţi-o să vibreze prin mişcarea ei înainte şi înapoi cu o uşoară presiune exercitată asupra ei (fig. 464, 465).



Figura 464



Figura 465

2. În a doua mişcare, ţineţi o bilă în scobitura palmei drepte, asigurîndu-i poziţia cu degetul mare (fig. 466). Apăsaţi ferm, dar uşor bila, făcînd-o să se deplaseze prin frecare de la încheietură pînă într-un punct aflat la o lăţime de palmă distanţă de încheieturi (fig. 467). Bila este frecată înainte şi înapoi în canalul creat de tendoanele încheieturii (fig. 468).



Figura 466



Figura 467



Figura 468

3. Apăsaţi uşor bila într-un punct de pe antebraţul stîng aflat la o lăţime de palmă depărtare de încheietură (fig. 469, 470).



Figura 469



Figura 470

4. Aplicaţi o presiune moderată pe încheietura mîinii stîngi cu arătătorul mîinii drepte, pe punctul din capătul osului antebraţului (fig. 471). Degetul mare de la mîna dreaptă prinde încheietura stîngă pe interior (fig. 472). Poziţionate astfel, cele două degete de la mîna dreaptă mişcă mîna stîngă înainte şi înapoi (fig. 473, 474).

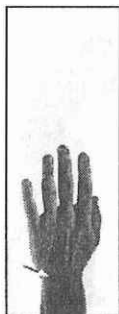
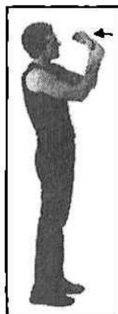

Figura 471


Figura 472


Figura 473

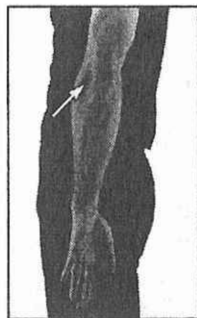

Figura 474

5. Aşezaţi bila pe partea interioară a tendonului bicepsului stîng şi apăsaţi-o uşor pentru a o face să vibreze (fig. 475, 476).

6. Aplicaţi o vibraţie în adîncitura din spatele cotului, în stînga cotului propriu-zis. Palma stîngă este răsucită în afară pentru a permite o deschidere cît mai largă a zonei (fig. 477). Frecaţi bila de acel loc.


Figura 475


Figura 476


Figura 477

7. Aplicaţi o presiune moderată asupra punctului aflat în mijlocul părţii superioare a braţului, în adîncitura unde tricepsul se uneşte cu osul (fig. 478, 479).

8. Îndoiţi puternic cotul stîng şi împingeţi-l înainte, antrenînd şi omoplatul stîng, pentru a dispersa energia tendonului în tot corpul stîng (fig. 480).

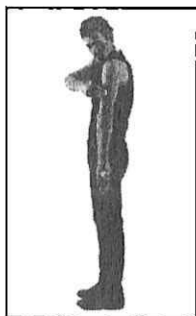


Figura 478



Figura 479



Figura 480

Următoarele opt pase magice din această categorie sînt destinate părţii superioare a corpului şi celor trei centri vitali reprezentanţi de vezica biliară şi ficat, pancreas şi splină şi cap.

9. Bilele sînt ţinute cu ambele mîini, apăsate şi împinse mult în sus. Apăsarea este foarte uşoară şi se aplică imediat sub marginile cutiei toracice, în dreptul ficatului şi pancreasului (fig. 481). Apoi faceţi-le să vibreze ferm, dar uşor pe zonele respective.



Figura 481

10. Ţineţi bila cu mîna dreaptă şi puneţi-o cu o apăsare uşoară exact deasupra sinusului, între sprîncene, făcînd-o să vibreze în acel punct (fig. 482).



Figura 482

11. Duceţi ambele mîingi la tîmple, făcîndu-le să vibreze uşor (fig. 483).

12. Ţineţi bila cu mîna dreaptă şi puneţi-o în creştet, făcînd-o să vibreze (fig. 484).

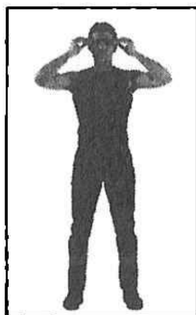

Figura 483


Figura 484

13-16. Repetaţi aceeaşi suită de mişcări, dar, în loc să faceţi bilele să vibreze, apăsaţi-le pe respectivii centri de energie. În timpul acestui al doilea set de mişcări, presaţi ambele bile de marginile cutiei toracice, lîngă ficat şi lîngă pancreas. Apoi apăsaţi bila din mîna stîngă pe zona de deasupra sinusului. Apăsaţi ambele bile pe tîmple, apoi apăsaţi bila din mîna dreaptă pe creştetul capului.

A doua categorie

În această categorie se foloseşte greutatea de piele cu scopul de a crea o presiune constantă asupra unei zone mai întinse a *energiei tendonului*. Două sînt pasele magice executate cu ajutorul greutăţii de piele.

Poziţiile mîinilor pentru amîndouă pasele magice sînt ilustrate aici, în timp ce practicantul stă în picioare. Dar executarea propriu-zisă a acestor pase magice are loc în poziţie întins pe spate, cu greutatea de piele apăsînd imediat deasupra ombilicului sau asupra unuia sau a altuia dintre cele

două puncte de pe abdomen: sub ombilic sau deasupra lui, lîngă plexul solar – aceasta în cazul în care este mai confortabilă plasarea greutăţii pe aceste puncte.

17. Cele cinci puncte de tăcere din jurul pieptului

Plasaţi degetele mici pe marginile cutiei toracice, cam la cinci centimetri de vîrful sternului, întinzînd degetele mari cît mai sus pe piept cu putinţă. Celelalte degete sînt plasate la distanţe egale pe spaţiul dintre arătător şi degetul mic. Exercitaţi o presiune vibratoare cu degetele de la ambele mîini (fig. 485).



Figura 485

18. Apăsarea punctului aflat la mijlocul distanţei între cutia toracică şi creasta iliacă

Degetul mic şi degetul inelar al fiecărei mîini sînt plasate pe creasta iliacă a şoldului, iar degetele mari sînt plasate pe marginile inferioare ale cutiei toracice. Apăsaţi uşor pe zonele respective. În mod automat, arătătoarele şi degetele mijlocii apasă punctele situate la mijlocul distanţei între oasele şoldurilor (crestele iliace) şi marginea cutiei toracice (fig. 486).



Figura 486

Pentru a afla mai multe despre practicarea Tensegrității contactați:

Cleargreen Incorporated
11901 Santa Monica Boulevard, Suite 599
Los Angeles, California 90025
(310) 264-6126
Fax: (310) 264-6130
www.castaneda.com
cleargreen@castaneda.com